மூலிகை கண்ணப்பரின் மூலிகை தொகுப்பு

நூல் தொகுத்து வழங்கியவர் இசை மருத்துவர்
நா.சுந்தர் அவர்கள்
நூலாக்கம் திரு ஜெகத்குரு
திரு தசாப்பிரபு

நூல் வெளியீடு செந்தில்குமார் லண்டன்

அத்தி மரம்



published on 11.01.1970

நம் நாட்டு மூலிகை இனங்களில் பால் உள்ள மரங்களை மருத்துவப் பயன் மிகுந்ததாகக் கருதுகின்றனர். அத்தி, ஆல், இத்தி, தென்னை, பனை, ஈந்து போன்ற மர இன வகுப்புக்கு பால் தரும் குணம் உண்டு.

இவ்வகையில் சேர்ந்தது அத்தி மரம்.

நமது நாட்டின் வாழ்க்கைக்கு ஏற்றபடி மர இன வகுப்புகளில் உணவாகப் பயன்படுவது, முதலாவது வாழைமரம், அடுத்தபடியாக அத்திமரம் என்பதை வாசகர்கள் நினைவில் வைக்க வேண்டும்.

பொதுக் குணம்

அத்தி மரத்தின் பட்டை, பிஞ்சு, காய் பழம், அத்திப் பால் (மது) இவை யாவும் மருத்துவப் பயனாகின்றன. பிஞ்சும், காயும் உடலுக்கு உரமாகவும், பலத்தை பெருக்கவும் உதவும். அத்துடன் குறிப்பாக மலக்குடலை சுத்தப் படுத்தவும் மலக்குடல் குற்றங்களை நீக்கி சரிப்படுத்தவும் இயற்கை மருந்தாகப் பயன் படுகின்றன. அவ்வாறே அத்திப் பழமும் பயனாகின்றது. ஆனால் இதற்கு மேலும் ஒரு சக்தி உள்ளது. அதாவது இரத்தத்தை விருத்தி செய்து மலத்தை இளக்கி வெளிப் படுத்த உதவுகிறது. அத்திப் பால் மது மேக நீரிழிவுகளையும், வெள்ளை ஐ ஒழுக்கு, இரத்தசீத பேதிகளையும் கட்டுப் படுத்த உதவுகின்றது. அத்தி மரத்தின் பட்டையானது கருப்பை குற்றங்களை நீக்குவதுடன் பெரும்பாடு உதிரப் போக்கு, மேக இரணம், நாற்றமடிக்கும் இரணங்களையும் ஆற்றவல்லது. இவைகளைக் காட்டிலும் அத்திமர வேருக்கு எலும்பைப் பற்றிய மேகம், காங்கை வெட்டைச்சூடு, சிறு நீர்த் தாரைகளின் இரணங்கள், பித்த மயக்கம், தாகம், சிறு நீர்ப்பையின் இரணங்கள்போன்றவைகளையெல்லாம் குணப்படுத் வல்ல சக்தி கொண்டதாகும்.

அத்திப் பிஞ்சு

அத்திப்பிஞ்சு மிகவும் துவர்ப் [illegible]ய உடையது. ஏனவே மூலாதாரத்தைப் பற்றிய (பெருகுடலைப்பற்றிய) நோய்க்கு இவை அரசன் என்றே கூறிவிடலாம்! ஆமாம்; மூலாதாரத்தில் சூடு மிகுந்து ஆசனம் துருத்திக் கொண்டு வெளித்தள்ளி வரும் வெளி மூல நோய்களுக்கும், பெருகுடல் உள்ளே சதை பெருத்து ஆசனக் கடுப்பு, எரிச்சல் வலி தாளாமல் அடிக்கடி இரத்தம், சீழ் வந்து வேதனைப்படும் மூல நோய் உடையவர்களுக்கும், மூல வாய்வு, மூலச்சூடு தேகமுடையவர்களுக்கும் அத்திப்பிஞ்சு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்பதை திடமாக நம்பலாம். அத்திப்பிஞ்சு உணவாகப் பயன் படுவதால் இதற்கு மருத்துவ முறைதேவையில்லை. நாள் தோறும் அத்திப் பிஞ்சுகள் கிடைக்க வழி செய்து கொண்டு சமையலுடன் அளவாக பருப்பு, பூண்டு, புளி மிளகு, மஞ்சள் ஆகியவைகள் சேர்த்து பதார்த்~மாக நெய் கலந்து உணவில் மண்டலக் கணக்காக சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும்! இதனால் வேறுவிதத் தொல்லைகள் உண்டாகுமோ என்று ஐயப்படத் தேவையில்லை! மூல நோயால் வாடி வதங்கி வோர்களுக்கு அத்திப் பிஞ்சு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்!

பத்திய உணவு

சித்த மருத்துவர்களிடம் சென்ற நோயாளிகள் மருந்து பெற்ற பின்னர், மருத்துவரை "பத்தியம் என்ன?" என்று கேட்டால் அவர் எடுத்த உடனேயே அத்திப்பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, வாழைப் பிஞ்சு, கத்திரிப்பிஞ்சு, என்று சொல்லிக் கொண்டே போவார். எனவே எந்தவித நோய்உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்ற உணவு அத்தி பிஞ்சு என்பதை நாம் அனைவரும் இதிலிருந்து அறிந்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளலாம்!

அத்திக் காய்

மலச்சிக்கல் இயற்கையாகவே உள்ள அன்பர்கள் அத்திக்காயை நினைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். முற்றியக் காய்களை நறுக்கி பிட்டு அவியலாக அவித்து எடுத்து நெய்யுடன் "அத்திக் காய் புட்டு" சமையல் செய்து உணவுடன் சேர்த்து வரலாம். இப்படித் தவறாமல் மண்டலக் கணக்கில் சாப்பிட, குணம்பெறலாம். அத்திக்காயால் நாள்பட்ட மலச்சிக்கலுங்கூட எளிதாக நீங்கும் என்பதனைச் சவால் விட்டுக் கூறலாம். அது மட்டுமல்ல. வாத நோய், சூதக சூலை, சரும வெப்ப அரிப்புகள், புண், இரணம், பிருமேகம் ஆகியவைகளும் அத்திக்காயால் விலகும் என்பதை உறுதியாக, திடமாக நம்பலாம்.

இரத்த விருத்திக்கு!

எந்த விதக் காரணத்தாலோ உடம்பில் உள்ள இரத்தம் குறைந்துவிட்டவர்களுக்கு தினமும் அத்திப் பழத்தை சாப்பிட்டு வர இரத்தமும், அதனைச் சார்ந்த இரத்த நாளங்களும் உறுதிப்படும். இதில் சீமை அத்திப் பழம் என்ற ஒருவகை காஷ்மீர் காபூல், அரேபியா போன்ற இடங்களில் பயிராகின்றது. இந்த பழங்கள் பக்குவப் படுத்தி, உலர்த்தி விற்பனைக்காக நமது நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. நம் நாட்டு அத்திப் பழங்களை விட இந்தப் பழங்கள் இரத்த விருத்திக்கும், இருதய பலவீனத்திற்கும் மலச் சிக்கலுக்கும் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். இப்பழங்களை வாங்கி இரவு நேரத்தில் பசும் பாலில் ஒரு பழத்தைத் துண்டாக்கிப் போட்டு கொதிக்க காய்ச்சி, சீனி சேர்த்து குடித்து வர நிச்சயம் மேற்கண்டவைகளுக்கு நிரந்தரமான குணமளிக்க வல்லது. மல், இயற்கையன்னை ஈந்த இந்த அத்திப் பழத்தை நம்பி நல் வாழ்க்கையை நீளச் செய்து மகிழுங்கள்! சுற்றிலும் மலச் சிக்கல் உடையவர்களும் இந்த அத்திப்பழத்தால் சுலபமாக நன்மைப் பெறலாமே!

அத்திப் பட்டை

அத்திமரப்பட்டையால் பெரும்பாட்டு உதிரம் போக்கும், கற்பாசய குற்றமும், ஆசனக் கடுப்பும், நாற்றமடிக்கும் புண்கள், சீத இரத்த பேதிகள் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

முறை விவரம்

அத்தி மரப்பட்டையை பசுவின் மோர்விட்டு ஊற வைத்து இடித்துப் பிழிந்து தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சாப்பிட்டு காரசாரமான உணவுப் பொருள்களை சமையலில் சேர்க்காமல் இருக்க, மேற்சொன்ன வியாதிகள் யாவும் விலகும்.

அத்தி மது (கள்)

அத்தி மதுவை மரத்தின் வேரிலிருந்து இறக்குவார்கள். எப்படி தென்னை மரத்தில் ஏறி பாளையிலிருந்து பால்வடித்து கள்ளை இறக்குவார்களோ அப்படியே அத்தி மதுவும் வேரிலிருந்து இறக்கப்படும். இந்த கள்ளை அதிகாலையில் எழுந்து சீனியுடன் கலந்து ஒரு குவளை குடிப்பவர்களுக்கு வெட்டைச் சூடு, அனல் எரிச்சல் கண் எரிவு கால், கை எரிச்சல் எலும்பைப் பற்றிய மேக அனல், கணச்சூடு. ஆகியவைகள் எல்லாம் பறந்து போகும். அத்துடன் அதிக தாகம் பசி, மலச்சிக்கல் யாவும் நீங்கி விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

"அத்தி கேஞ் சூடறி மயக்கந்தாகமும் போம்
அத்தி மர வேரிலுண்டா மதுவில் நித்தியமுஞ்
சீனியேனும் பேயன் செங்கனியேனுங் கலந்தே
பானு வுதயங் குடித்துப்பார்" (கு-மு)

அத்தி மதுவுக்கு அத்தனைசக்தியுள்ளது என்பதனை மேற்கண்ட பாடலால் அறியலாம்! கீழாநெல்லிக்கு ஓரிதழ்தாமரை, கரிசலாங்கண்ணி, குப்பைமேனி போன்ற மூலிகைகள் உற்ற நண்பர்கள் போல் அத்திமரத்திற்கு மாமரம், அசோம மரம், இலந்தை மரம், ஆலமரம், சீனி ஆகியவைகள் உற்ற நண்பர்கள் என்பதனை மறக்கக் கூடாது. இவைகள் மற்ற நேச மூலிகைகளுடன் சேரும்போது இவைகளின் சக்தி பன்மடங்காகப் பெருகும் என்பதனை நம் நாட்டின் சித்தர்கள் பாடல்கள்வாயிலாகக் கூறாமல் கூறி வைத்துள்ளனர். எனவே, அத்தி மரத்தின் பயனை வாசக அன்பர்கள் நித்தியமும் நினைவில் கொள்ளுதல் சிறப்பு!

அமிர்தவல்லி



published on 07.02.1971

தேவர்கள் பாற்கடலைக் கடைந்த போது, அமிர்தம் வந்ததாக புராண வரலாறு. அந்த அமிர்தத்திற்கு நரை, திரை, மூப்பு சாக்காடின்றி வாழ்வதற்கு சக்தி இருந்தது என்றும் கூறுகிறது. தேவலோகத்திலே இருந்தால், நமக்கு அதைப்பற்றி என்ன கவலை! நாம் வாழும் பூலோகத்திலே அமிர்தம் கிடைக்குமா என்று கேட்பவர்களுக்கு இந்த அமிர்தக் கொடியை அறிமுகம் செய்து வைக்கலாம்.

அகத்தியர் சில வகை மூலிகைகளைத் தான் அடைமொழிகளில் கூறினார். அதாவது ஆங்கிலத்தில் இதற்கு (Petname) என்று கூறுவர். இது செல்லமாக அழைக்கும் பெயர். முசுமுசுக்கையைத் அகத்தியர் மாமூலி என்று அழைதார். அதுபோல் சீந்தில் கொடிக்கும் அந்த மாதிரியாக அமிர்தவல்லி என்றே அழைத்தார். ஏனெனில் இது தேவர்கள் உண்ட அமிர்தத்திற்கு ஒப்பான மூலிகை என்று கருதி இருக்கக் கூடும். உண்மையும் அதுதான்.

வல்லி என்று சில வகை மூலிகைகளுக்குப் பெயரிட்டுள்ளது ஏன்? பல்லி என்று அழைக்கக் கூடாதா? தமிழ் வார்த்தைகளின் ஒலிகளிலேயே ஒரு கருத்து மனதில் தோன்றி விடுகிறது. வல்லி என்றால் கொடி, நேராக செங்குத்தாக வளராமல் வளைந்து வளைந்து போகும் கொடிகளுக்கெல்லாம் தமிழ்ப் பெயர்கள் வல்லி என்பதாகும். வஜ்ஜிர வல்லி, சிங்கவல்லி, நாகவல்லி, என்பன போன்றவைகள் யாவும் கொடி இனங்கள்தாம்.

அமிர்தவல்லியை அமுதக் கொடி என்றும் கூறுவர். அமுது என்றால் உணவு. எனவே இது அமுது என்றும் உணவு சத்தையும் சேர்த்து உடலுக்கு ஊட்டச் சத்து அளிப்பதால், அமுதக் கொடி என்றும் வந்திருக்கலாம். ஆக உயிர் உடல் இவை இரண்டிற்கும் ஏற்றது சீந்தில் கொடி, எனில் மிகையாகாது.

சீந்தில் கொடி வகைகள்:—
இதில் மூன்று வகைக் கொடிகள் உண்டு. சாதாரணமாக (1) சீந்தில் (2) பேய் சீந்தில் (3) பொற்சீந்தில். சீந்தில் கொடி என்பது பற்றி தான் இங்கு கூறப்படுவது (2) பேய் சீந்தில் என்பது பற்றி முன்னமேயே, தினமணி சுடரிலும் மூலிகை மணியிலும் கருடன் கிழங்கு, ஆகாச கருடன், என்ற பெயரில் வெளிவந்துள்ளது. (3) பேய் சீந்தில் என்பது எங்கும் காணக் கிடைக்காது. மிகவும் அரிதாகக் கிடைக்கும்: இதன் வேரில் ஆகாச கருடன் போல் வேருடன் இணைந்த கிழங்கு ஒரு மாங்காய் அளவு இருப்பின் அதற்கு கீழே 2 முதல் 3 அடிக்கு கீழாக வேர் ஒன்றும் தொடர்பு இல்லாமலே ஒரு பெரிய பூசனிக் காய் அளவு கிழங்கு இருக்கும். இது இல்லாமல் இருக்கும் கொடி பொற்சீந்தில் என்று கூற இயலாது. மேலும் இது மிக அரிதாகவும் கிடைப்பதாகையால் இவை இரண்டையும் விடுத்து முதலில் கூறிய அமிர்தவல்லி என்ற சீந்தில் கொடியைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சாகா மூலிகை!

சீந்தில் கொடி என்று எப்படி நிதானிப்பது? இந்தக் கொடி சுண்டுவிரல் கன முடையதாகி ஒரு மரத்தைப் பற்றி வானளாவ ஓங்கி மரத்தையே சுற்றி வளைத்து இலைகளை விடும். இதன் இலை வெற்றிலைப் போல் பச்சைப் பசேல் என்றும், பழம் சிகப்பு நிறமாகவும் சிறியதாகவும் இருக்கும். கொடியை அறுத்து விட்டால், இலைகள் வாடாமல் பசுமையாகவே இருக்கும். எனவே இந்த இனத்திற்கு சாகா மூலிகைகள் என்று பெயர் வந்திருக்கலாம்: மேலும் இந்த சீந்தில் கொடியை பலவித யாகங்களில் போட்டு புகைக்கின்றனர். 'அபமிருத்யு' ஹோமம் சடங்குகளில் சீந்தில் கொடி, பிரதானமாகச் சேர்க்கப் படுகிறது. தீராத நோயுடையவர்களுக்கு மேற்கண்ட ஹோமத்தால் நோய்கள் நீங்குவது கண்கூடாகக் காண்கிறோம்: இதனுலும் சீந்தில் கொடிக்கு சாகா மூலிகை என்ற பெயரும் உண்டு. சீந்தில் கொடி என்று தெரிந்து கொள்ள இதன் கொடியிலிருந்து மெல்லிய நூல் போன்று விழுதுகள் தொங்கி இருக்கும். இது இல்லாவிடில் அந்தக் கொடி சீந்தில் கொடி அல்ல. அது ஆகாச கருடன் என்று தீர்மானித்துவிடலாம்.

"உபயோகமும் குணமும்"

சீந்தில் கொடியின் இலை-கொடி வேர், (கிழங்கு) சமூலம் யாவுமே மருத்துவப் பயனுகக் கூடியதே. இது உடலுக்கு உரமாக்கவும், உடலைத் தேற்றவும் செய்வதுடன் காமம் பெருக்கியாகவும், வெப்பம் உண்டாக்கவும், உள்ளழல் ஆற்றவும், பசித் தூண்டலும், முறை வெப்பமகற்றவும், சிறு நீர் பெருக்கவும், செய்கின்ற திறமை உடையதாகும்.

சீந்தில் கொடியின் சக்தி விசேஷமாக எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்காது! ஆமாம். தேன் கூடுகளில் தேன் சேரிக்கும் வண்டுகள் வளர் பிறை பௌர்ணமி முதல் கூடுகளில் தேனை சேகரித்த பின்னர். அமாவாசைக்கும் அதன் பின்னரும் ஒரு சொட்டு 'தேனும் இருக்காமல் காலியாக்கி விடுவது போல சீந்தில் கொடிலுயிம் உண்டு! அதாவது மாரிக்காலம்: பனிக்குளிர் காலத்தில் சீந்தில் கொடியின் சத்து மிகமிகக் குறைந்தே காணும். நல்ல கோடை காலத்திலே இதன் சத்து மிகுந்து காணும். சிவகரந்தை என்ற மூலிகையைக் கடும் கோடையில் காண முடியாது. இப்படி பருவகால மூலிகைகளாகிய பல மூலிகைகளில் சீந்தில் கொடியும் ஒன்று என்றுல் மிகையல்ல.

சீந்தில் கொடியின் இலைகளை வதக்கி அடிபட்ட ரணங்கள் புண்கள் மீது கட்டிவரலாம். அல்லது அறைத்து கட்டி வரலாம் அடிபட்ட ரணத்தில் சீழ் பிடிக்காமல் விரைவில் ஆறும். ரத்தக்கட்டிகள் மற்ற எந்தவிதக் கட்டிகளும் பழுக்காமல் இருக்கும்போது பெரிய இலைகளாக எடுத்து, ஆமணக்கெண்ணை தடவி அனலில் காட்டி அதன் மேல் போட்டுவர அவை கரைந்து, இருந்த இடம்

தெரியாமல் போகும்.

சீந்தில் கொடி இலையை அரைத்து எலுமிச்சம் காய் அளவு கோடை காலத்தில் மட்டும் அதாவது மார்ச் முதல் ஏப்ரல் கடைசி வரை 60 நாட்களுக்கு (பங்குனி மாதம் 10 தேதி முதல் சித்திரை மாதம் முழுவதும் வைகாசி முதல் வாரம் முடிய 60 நாட்களுக்கு) காலையில் வெறும் வயிற்றில் தவறாமல் சாப்பிட்டு வர தீராத நீரழிவு சர்க்கரை வியாதிகள் எல்லாம் சூரியனைக்கண்ட பனி போல் விலகும். ஆனால், இன்சுலின் போன்ற ஆங்கில ஊசி மருந்துகளை நம்பி போட்டுக் கொண்டவர்களுக்கு பூரண குணமாவது சந்தேகம்தான்!

வயிற்றுக் கோளாறு, உப்பிசம் அசீரணம் பசி இன்மை ஆகியவைகளுக்கு நன்றாக முற்றிய சீந்தில் கொடியை (கோடை காலத்தில் சேகரித்ததை) எடுத்து இடித்து 1 பலம் சுக்கு, ½ பலம் கொத்து மல்லி, அதிமதுரம், சோம்பு ¼ பலம் சேர்த்து யாவும் ஒன்றிரண்டாக இடித்து ½ படி தண்ணீர் விட்டு கோதிக்க காய்ச்சி ¼ படியாக சுண்டக்காய்ச்சிக் கொண்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளை 1 ஆழாக்கு வீதம் வடிகட்டி இப்படி 3 நாள் குடிக்க மேலேகண்ட நோய்கள் உறுதியாக விலகிப் போகும்.

சீந்தில் சர்க்கரை

முற்றிய கொடியில் ஒருவித சத்து எடுக்கலாம்.

முறை விபரம்: நன்றாக இடித்த சீந்தில் கொடி 1 வீசை எடுத்து 5 படி நீர் விட்டுக் கடைந்து அப்படியே 24 மணி நேரம் விட்டு நீரை முக்கால் வாசி வடித்து விட்டு கால் பாகம் நீரும் திப்பியும் மீண்டும் கடைந்து கசக்கிப் பிழிந்து மீண்டும் நீர்விட்டு 24 மணி நேரம்தெளியவைத்த பின்பு வடித்துவிட்டு முன்போலவே மூன்றாவது தடவையும் கசக்கிப் பிழிந்து திப்பியை கசக்கிப்பிழிந்து வெளியே போட்டுவிடவும். பிறகு மறுநாள் வரையில் அந்த நீரை அசையாமல் தெளியவைத்து மெதுவாகநீரை வடித்துவிட்டால் அடியில் ஒருவித மாவு படிந்து இருக்கும். இதை அப்படியே வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு. "சீந்திற் சர்க்கரை" என்று பெயர் எழுதி ஒட்டிக்கொள்ளவும். இதை வாயில் போட்டு ருசிக்க கைப்பு ருசியாக இருக்கும். இந்த சர்க்கரை கல்லீரல், மண்ணீரல், வலப்பாட்டீரல், நுரையீரல், ஆகிய அரச உறுப்புக்களில் நன்கு வேலை செய்யக்கூடியது. குறிப்பாக, நீரழிவு, காமாலை, பாண்டு, சோகை, வீக்கம், இருமல், சளி, கபம், வாந்தி, மூர்ச்சை ஆகியவைகளுக்கு மற்ற சித்த மருந்துகளின் துணை கொண்டு இந்த சீந்தில் சர்க்கரையால் பூரண குணப் படுத்தலாம். இந்த சீந்தில் சர்க்கரையை நமது நாட்டு மருத்துவர்கள் அவரவர் அனுபவத்திற்கேற்றவாறு பலமுறைகளில் தயாரித்துக் கொள்ளுவதும் உண்டு என்றாலும், கோடை காலத்தில் தயாரிப்பது தான் நல்ல குணமுள்ளதாக இருக்கும்.

"அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்"

இந்த சீந்தில் சத்தைக்கொண்டு மற்ற மூலிகை சத்து வித்து, கிழங்கு ஆகியவைகளைக் கொண்டு செய்யும் லேகியத்திற்கு அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் என்பார்கள். உடம்பில் சிறுநீர் மூத்திர சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் தாது சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் இது மிகவும் உபயோகமான முறையாகும்.

சீந்தில் சர்க்கரையுடன் தூய்மையாக முறையுடன் செய்யப்பட்ட கிருஷ்ணப்ரக செந்தூரத்தை சேர்த்துகொடுப்பதால் மேகம், நீரழிவு, தாது வெட்டை, மேகவெட்டை குட்டம், மகாகுட்டம் நீங்கிவிடும். ரத்தம் சுத்தியாகும். இருதயம் பலப்பட்டுப்போகும்.

மேலும் இந்த சீந்திற் சர்க்கரையைக் கொண்டு சித்தமருத்துவர்கள் அமுதாதிப் பொடி, அமுதவல்லி சூரணம் ஆகியவை செய்வது நமது நாட்டு பழக்கம்.

சீந்தில் கிழங்கு

ஆகாச கருடன் போலவே இந்த சீந்தில் கொடியின் அடியிலும் கிழங்கு காணும். இக் கிழங்கை சேகரித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, குடிநீர், கிருதம் லேகியமாகவும் செய்து கொடுப்பதுண்டு. இதனல் சகல மேகமும் காய்ச்சல், பாம்பு கடிவிடம், மாந்தம், பேதி ஆகியவைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

சீந்தில் கொடி

சீந்தில் கொடிக்கு மஞ்சள் நூலால் காப்பு கட்டி, தூய தீபம் காட்டி, அதற்குரிய மந்திரங்களே, செபித்து எடுத்து குளிச் மாடி ரட்சைசெய்து அணிய சர்வ நாகங்களும் கட்டுப்படும். அவைகள் பிறரைத் தீண்டிய பிறகு கூப்பிட்டு விஷத்தை எடுக்கச் செய்லாம். இத்தகைய ஆபூர்வ சக்தி நம்முன்ஞேர்களுக்கும் சித்தர் களுக்கும் இருந்தது.

சீந்தில் கொடியைப் பற்றி, நமது கோவை திரு. ஜி.டி.நாயுடு அவர்களிடமிருந்து காலதாகம் சென்ற பி.பி.பி. நாயுடு என்பவர் பலகாலம் ஆராய்ந்து ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள். இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் பல அரிய உண்மைகள் கிடைத்து இருப்பதாக நாயுடு அவர்கள் ஒருசமயம் நேரில் கூறியுள்ளார். எனவே சீந்தில் கொடியைப் பற்றி வாசக அன்பர்கள் நன்கு தெரிந்துவைக்க வாழ்க்கைப் பயன் பெறும் என்பதில் ஐயமில்லே.

"சீந்தில் கிழங்கிருந்த தீபனமாம் மேகவலை
போந்தவுதிரம் பித்தம் பொங்குர மாந்தம்
அதிசாரம் வெய்யகனம் ஆம்பல் நோயோடே
கதிவிடமுங் கேட்டுவிடுங்காண்."
(கு.மு.)



அமுக்கிறுங் கிழங்கு

published on 09.03.1969

அமுக்குரவு மூலிகையைப் பற்றி வாசக அன்பர்கட்கு அறிமுகம் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும். இம்மூலிகைக்குத் தமிழகத்தில் பல பெயர்கள் உண்டு. பெரும்பாலும் இந்த மூலிகையில் உடல் வளர்க்கும் சக்தியும், இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறவும் நல்ல ஊட்ட சத்துக்களும் நிறைந்திருப்பதால், மருந்தாக சித்த மருத்துவத்தில் மட்டுமல்ல, இதர மருத்துவ முறைகளிலும் இது முக்கிய மருந்தாகச் சேர்க்கப்படுகிறது.

இதன் வேறு பெயர்கள் அமுக்காரா, அமுக்கிறுங்கிழங்கு அமுக்கிரி என்றும், சம்ஸ்கிருத மொழியில் அசுவகந்தா, அசுவம், அசுவகந்தி என்றும் கூறுவர்.

பொதுவாக இந்த மூலிகை இனம் காடுகளில் குத்துச்செடி இனமாக வளரும். மலைச்சாரல்களிலும் மேட்டுப் பாங்கான சமவெளிகளிலும் வட இந்தியாவின் தென் மேற்குப் பகுதியிலும் இது ஏராளமாகப் பயிராகிறது. இதில் சீமை அமுக்கிறுங்கிழங்கு என்பது வேர் கடினமாகவும், நாட்டு அமுக்கிறுங் கிழங்கு என்பது வேர் சிறியதாகவும் இருக்கும். இதில், மருத்துவப் பயனுள்ள, உறுப்புக்கள் வேர்களில் கிழங்கு போல் விட்டு வளரும் பாகங்கள்தான். எனவே பொதுவாகத் தமிழகத்தில் இதற்கு அமுக்கிறுங்கிழங்கு என்று குறிப்பிடுவார்கள். சித்தர்களின் பரிபாஷைகள் யாவும் அதனதன் செய்கைக் குரிய காரணப் பெயராகவே விளங்குகின்றது என்பதை முன்னமே கூறியுள்ளோம்.

அமுக்குரவு என்பதை விரிவாக ஆராய்ந்தால், அமுக்கம் உறவு அமுக்கம் என்றால் இறுக்கம், நெருக்கம், பிணைப்பு என்று பொருள்படும். இந்த அமுக்கமும், உறவும் செய்கையில் ஒரு வஸ்துவை மேலும் கெட்டிப்படுத்த உதவும் என்ற பொருள்படும்படியாக அமுக்குரவு என்று பெயரிட்டுள்ளனர் போலும்! இந்த மூலிகையின் முக்கியமான குணங்கள் இரண்டாகும். (1) உடல் உரமாக்கும், (2) உடலைத் தேற்றி அழிந்த உயிரணுக்களை (திசுக்கள்) மீண்டும் வலிமை உள்ளதாகவும், உடலைக் கெட்டிப்படுத்தி, தசை நார் நரம்புகளை முறுக்கேற்றி, கிழவர்களையும், வாலிபர்களாக்கும் சக்தி கொண்டதாம்! காமம் பெருக்கி, உடலுறவில் இச்சை கொள்ளத் தூண்டும் மூலிகைகளில் தூதுவளைக்குத் துணைவனாக இந்த அமுக்குரவு பயன்படுகின்றது. தூதுவளையை உணவாகவும் பயன்படுத்தலாம். அமுக்குரவை உணவாக்க முடியாது. என்றாலும் இத்தகைய மூலிகையை அனைவரும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

மேலும் இந்த அமுக்கிஞங் கிழங்கு சிறு நீரைப் பெருக்கித் தள்ளவும் பயஞகிறது. உடலின் அதிக வெப்பத்தைத் தணித்து சம வெப்பம் உண்டாக்கவும், அத்துடன் தாதுக்களில் சூடு, சப்த தூதுக்களும் தளர்ந்து, போவதைந் தடுத்து சுக்கில குற்றங்களை நீக்கி நாடி நரம்புகள் ஆகியவைகளை நன்கு பிணைத்து உறவு செய்திடும் அபரிதமான கூட்டுறவு அமுக்கிஞங் கிழங்குக் குத்தான் உண்டு என்பதை பல சித்தர் ஏடுகள் செப்புகின்றன.

அமுக்கிஞங்கிழங்கு செடியும் ஆடா தொடை செடி போலவே (ஆஞல் இலைகள் இந்த அமுக் குரவு செடிக்கு மிகவும் சிறிய தாக வளரும்.) இதன் பூ சுக் கிட்டு கீரை அதாவது மணத்தக் காளி போல கிளை அருகே இருக் கும். அந்த இதழ்களுக்குள்ளே பழம் சிவப்பாக பவழம்போல காட்சியளிக்கும். இதுவே அமுக் கிஞங்கிழங்கு செடியாகும்.

உபயோக முறை

பொதுவாக இதன் வேரில் உள்ள சதைப் பற்றுள்ள கிழங்கு தான் மருத்துவப் பயஞகிறது. மற்றவை வழக்கில் இல்லை. இந்த அமுக்கிஞங்கிழங்கை உப யோகிப்பதற்கு முன்பு முறைப் படி சுத்தி செய்து பயன்படுத்து வதுதான் நம் நாட்டின் வழக் கம். அதாவது, சத்துள்ள வேரை மட்டும் பச்சையாக எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டு ஒரு மண் பாத்திரத் தில் பாலை தேவையான அளவு ஊற்றி மேல் வாயில் ஒரு துணி யைக் கட்டி மேல்படி துண்டு வேர்களைப் போட்டு மேல்பாண் டம் மூடி ஆவி வெளியேருமல் எரித்து பால் சுண்டிய பிறகு, எடுத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்தல் வேண்டும். இந்த அமுக்கிஞங்கிழங்கு என் பது வேர் போலதான் கடின மாக இருக்குமே ஒழிய கிழங்கு களைப் போன்று மிருதுத் தன்மை யாக இருக்காது. எனவே, இதை கல் உரலில் போட்டு மர உலக் கையால் இடிப்பதில்தான் இருக் கிறது நற்பலன்! இப்படி இடித்து இடித்து துணியிலாட்டி மிக மெல்லிய பொடியாக ஒரு புட்டி யில் அடைத்து வைத்துக் கொள் ளலாம்.

எல்லாவித காய்ச்சல்களுக்கும்

கபசுரக்காய்ச்சல்: மேல் கண்ட முறைப்படி செய்த அமுக்கிஞங் கிழங்கு பொடியை 5 கிராம் தேனில் குழைத்து காலை மாலை 6 நாள் சாப்பிட்டுவர சளியைக் கரைத்து விடுவதுடன் நோயாளியைக் காப்பாற்றிவிடும் சக்தி இந்த அமுக்குரவு செடிக்கு உண்டு. நிமோனியா என்ற ஆங் என்ற ஆங்கில வார்த்தையில் பயமுறுத்தும் கபசுரக் காய்ச்சல் களில் இந்த அமுக்கிஞங்கிழங்கை பச்சையாக எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்துப் படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிக்கு வீக்கங் கண்ட இடங்களில் (பெட்சோர்ஸ் என்றுகூறப்படும்) படுக்கைப் புண் களுக்கும் பூசிவந்து, மேற்படி சிகிச்சை செய்ய சிக்கல் அடைந்த நோய்களும் நீங்கிவிடும். இப்ப டியே தேன் அனுபானம்கொண்டு பாண்டு பிணிகள், வாதப் பிணி கள், வீக்கம் ஆகியவைகளும்

ஒன்று முதல் இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர நோய்கள் நீங்கி விடும்.

சீதளக் காய்ச்சல்: பித்த நாடியால் உடல் சீத சூடு மிகுந்து காணும் காய்ச்சல்களான-டைபாயிட் என்று பயமுறுத்தும் ஆங்கில பெயர்களால் பித்த சிலேத்துமக் காய்ச்சல், வாத சிலேத்துமக் காய்ச்சல்; பக்கசூலக் காய்ச்சல்; ஃப்ளூரசி போன்ற காய்ச்சல்களுக்கு அமுக்கிறாங் கிழங்கு பொடியும், தூதுவளையும் வகைக்கு 5 கிராம், நெய், பால், வெண்ணெய் ஆகிய துணை மருந்துகளுடன் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுத்து பத்தியக் கட்டுப்பாடு வைக்க ஒருவிதகோளாறுமின்றி படிப்படியாக மெதுவாக நோயாளி குணமடைவதைக் காணலாம். இதே இரு பொடிகளையும், நோய் வந்த பின்பு காணும் ஆயாசம், களைப்பு, பலவீனம், காது மந்தம், சர்மநோய்கள் ஆகியவைகளும் தொடர்ந்து 60 நாள் முதல் 120 நாள்வரையிலும் குளிர்ந்த துணை மருந்துகளில் கொடுத்து வர ஆச்சரியமான குணம் தரும்.

வலிவும் வனப்பும் பெற

வாலிப வயதிலேயே புல தீய வழிகளில் உடம்பைக் கெடுத்துக்கொண்டு நடை தளர்ந்தவர்களுக்கோர் அற்புதமான எளிய சிகிச்சை இந்த அமுக்கிறாங் கிழங்கு மூலிகையில் இருப்பதை இன்றைய மக்கள் இனம் அறிந்து கொள்வது மிகவும் பயனுடையதாகும்.

முறை விபரம்

அமுக்கிறாங்கிழங்கு வேரை முன் கூறியது போலவே பசும் பாலில் அவித்து எடுத்து உலர்த்தி நன்றாகப் பொடி செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். கசகசா 30 கிராம், பாதாம் பருப்பு 10 கிராம், சாரைப்பருப்பு 5 கிராம்; பிஸ்தா பருப்பு 5கிராம் எடுத்து இவைகளை இரவு நேரத்தில் மண் பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி ஊர வைக்கவும். காலையில் மேற்கூறிய நீரைக் கொட்டி விட்டு பருப்புகளைத் தோலுரித்து விட்டு கசகசாவுடன் அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து காய்ச்சிய பசும் பால் 200 மில்லியுடன் அரைத்தவைகளைக் கலந்து அத்துடன் 10 கிராம் அமுக்கிறாங் கிழங்குப் பொடியும் அளவுடன் சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும்.

இங்ஙனம் குடித்துவர வாலிப சேட்டைகளால், மற்றும் பலதீய பழக்கங்களால் சுக்கிலதாது வீணாகியவர்கட்கு மீண்டும் புத்துயிர் கொடுக்கும் 'அமுத பானம்' என்றே கூறலாம். இழந்து போன வலிவும் வனப்பும் படிப்படியாக 60 நாள் 90 நாள் இப்படியே உடல் வன்மைக்கு ஏற்றபடி நாட்களைக் கூட்டி, சாப்பிட்டு வர உடம்பிலிருந்து கழிந்த ஜீவ சத்துக்களும் நரம்பு தசை நாளங்கள், செந்நீர் (குருதி), சுக்கிலம் யாவும் பலப்பட்டு, வாழ்க்கைக்குத் தகுதியுடையவர்களாவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஆனால் இந்த முறையை பயன்

படுத்தும்போது இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், புதினா போன்ற பசி தூண்டும் பொருட்களையும், முருங்கைக் கீரை, தூதுவளைகீரை இனங்களையும் தவறாமல் உணவில் நெய்யுடன் சேர்ப்பது துரித பலன் பெற வாய்ப்பு உண்டு.

அமுக்கிறாங் கிழங்கு உடல் சத்துக்கும், ஊட்ட சத்துக்கும் மூலிகைகளில் மிகச் சிறப்புடையது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் 'வைதினியா சோம்னிபெர' என்று கூறுவார்கள். இந்த மூலிகையைக் கொண்டு பல ஆங்கில மருந்துக் கம்பெனிகள் பேடண்ட் டானிக்குகளையும், மாத்திரைகளையும், தயாரித்து பிரமாதமான விளம்பரங்கள் செய்து விற்பனை செய்து வருகின்றன. என்றாலும், நவீன மருத்துவம் இந்த மூலிகைகளின் சத்துக்கள் மின்சார சக்தியாலும், ஆல்கஹால் என்ற திராவகத்தாலும் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. எனவே, மூலிகைகளை எப்போதும் பசுமையாகவும், இயற்கையாகவே உண்ணுவது பெரும் பயனை அளிக்கும் என்பது நமது சித்தர்களின் கோட்பாடாகும்.

ஆயுர்வேதத்திலும் இதற்கு அசுவகந்தம் என்று பெயர். சித்த மருத்துவம், ஆயுர் வேதம், யுனானி என்ற இந்திய மருத்துவ வரலாற்றில் இந்த அமுக்குரவு என்ற அமுக்கிறாங்கிழங்கு பன்னெடுங் காலமாக இடம் பெற்று மக்களுக்குப் பலத்தையும் சத்தையும் அளித்து வந்துள்ளது என்பதைத் திடமாக உரைலாம்.

அரச கனி

(வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்)



published on 15.02.1968

அரசமரத்தைப் பற்றித் தான் முன்பு ஒருமுறை எழுதினாரே, மறுபடியும் அரசமரத்துக் கனியைப் பற்றி தனியாக எழுதுகிறாரோ?'' என்ற ஐயப்பாடு சிலருக்குத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் அதைப் பற்றிஇங்கு குறிப்பிடுவதாக நினைக்கவேண்டாம். அரச கனி என்பது அதுவல்ல. அரசகனி என்பது எலுமிச்சம் பழம் தான்; அதற்கு இப்படி ஒரு பெயரைச் சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

உயிர் வகுப்புக்களிலும் சரி; தாவர வகுப்புகளிலும் சரி, ஒவ்வொரு இனத்திற்கும் ஒரு அரசன் உண்டு. இது இயற்கை நியதி. தேனீக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; ராஜா ஈ, ராணி ஈ, என்று கூட்டத்திற்கு ஒவ்வொன்றுதான் இருக்கும். அது போல மிருக வர்க்கத்தில் சிக்கம் ராஜா; பறவை இனத்தில் ராஜாளி என்ற பருந்து; பாம்பு இனங்களில் நாகராஜா இப்படி கனி வர்க்கங்களில் அரச கனி என்ற 'எலுமிச்சம் பழம்' அரச பீடத்தில் அமருகிறது.

சித்தர்கள் எழுதிய பழம்பெரும் புகழ் வாய்ந்த ஓலைச் சுவடிகளில் மருந்து சரக்குகளின்பட்டியல்களை குறிப்பிட்டு எழுதி, ''பழச்சாறு விட்டு 3 ஜாமம் அரைத்து வில்லை தட்டி உலர்த்தி எடுத்து'' என்று குறிப்பிட்டு இருக்கும். ''பழச்சாறு'' என்றால் சித்த மருத்துவ முறையில் நன்கு பழக்கப்பட்ட மருத்துவர்கள், உடனே எலுமிச்சம் பழச்சாறு என்று புரிந்து கொள்வார்கள்.

உலக பந்த பாசங்களில் தாமரைஇலைத்தண்ணீர் போல் ஒட்டாமல் ஒட்டி வாழ்க்கை நடத்தும் பெரியோர்களை நாம் தரிசனம் செய்யும்போது, எதை நாம் அன்பளிப்பாகக் கொடுத்த போதிலும் வாங்கமாட்டார்கள். ஆனால் 'அரச கனி' என்ற இந்த எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொடுத்தால் முகம் மலர்ந்து, கரம் நீட்டி வாங்கிக் கொள்வார்கள்! அத்தகைய பெருமை உடையது இந்த அரச கனி!

எலுமிச்சம்பழம் நமது தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய, சிறப்புவாய்ந்த மூலிகை இனங்களில் ஒன்று: காயாக இருக்கும் போது பச்சை நிறமாகவும் பழுத்தால் மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும். எலுமிச்சை பொதுவாக உஷ்ணமண்டலப் பிரதேசங்களில் வறண்ட பூமிகளில்தான் செழிப்பாக வளரும். இலைகளிலும், காய், கனிகளிலும் எண்ணெய்ப் பசை நிறைந்து காணும். இதில் செடி, கொடி என்று இரு வகைப்படும். செடியில் பசுமையான முட்கள் நிறைந்திருக்கும். கனியிலும் காயின் தோலிலும்சிறுபுள்ளிகள் காணும். அதில் எண்ணெய்பசையான ரசாயன நீர் நிறைந்து மிருக்கும்;

உள்ளே சுளைகள் அறை அறையாகவும் அதனுள்ளே சிறு சிறு பைகளில் புளிப்பான திரவங்கள் நீர்ப்பை போல் இருக்கக் காணலாம்.

எலுமிச்சையின் பழம் ஒன்றுதான் பயனுள்ளது என்று சிலர் கருதுவார்கள். அதன் இலை, காய் பழம், தோல் எண்ணெய் உப்பு, என்று மருத்துவ உலகில் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பதைப் பழங்கால ஏடுகளில் காணலாம். எலுமிச்சையின் உபயோகம் எண்ணற்றவை. அவை பற்றி எழுதினால் தனிப் புத்தகாகவிரியும். மருத்துவர்கள்முதல் சாதாரண மக்கள் வரை எளிதில் மேற்கொள்ளக் கூடிய வகையில் கணக்கற்ற முறைகள் உள்ளன. விரிவஞ்சி, சாதாரண மக்களுக்கு எளிய வழியில் பலன் தரும் சில முறைகளை மட்டும் இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

இலையும், காயும், பழமும்

(8-ம் பக்கம் பார்க்க)

சூட்டையும், பித்தத்தையும்தணித்து குளிர்ச்சி தரும். பழத்தோல் அகட்டு வாய்வை நோக்கி த்டிப்புண்டாக்கும்செய்கை உடையது.

இலைக் குணம்

இலையைப் பறித்து புளித்த மோருடன் ஊற வைத்துபழைய சாதத்துடன் (இலையை எடுத்து விட்டு) அரை உப்புக்கலந்துகாலை வேளைகளில் மட்டும் உண்டுவர, பித்தப் பிணிகளால் வந்த தேகச் சூடு, பித்தத் தழும்புகள், சர்ம நோய்கள், வெட்டைச் சூடுகள் யாவும் நீங்கி உடல் நலம்பெறும்.

காய்க் குணம்

பசுமை நிறக் காய்களை அறுத்துப் பிழிந்த ரசத்தை 30 மில்லி லிட்டர், அதிகாலையில் 20 நாட்கள் குடித்து வர, இடு மருந்து களால் அவதிப் படுவோர்களின் குடலும், உடலும் தூய்மையாகி இடு மருந்தின் வேகம் தணியும். பசுமையான காயின் ரசம் 30 மில்லி லிட்டர், 5 கிராம் இந்துப்பு, 15 கிராம் சீரகத்தூள் செய்து யாவும் நன்றாகக் கலந்து காலை, மாலை, இரு வேளை 20 நாட்கள் கொடுத்து வர, குன்ம நோய்கள், பக்கசூலை, வாத கப நோய்கள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும். பித்தப் பிணிகளில் உண்டான வெப்பம் தணியும்.

கனியின பயன்

அரச கனியால் ஆகாத விஷயம் இல்லை எனலாம். சுண்ணும்புச் சத்து நிறைந்த தாது வர்க்கங்களைக் கட்டி, உடல் உரமாகி, சப்த தாதுக்களையும் சமநிலைப்படுத்துவதில் நிகரற்ற கனியாகும் இது. அரச கனி இல்லாவிடில்- சங்கு, பலகரை, பவளம், முத்து, சிப்பி போன்றவைகளையும், மற்றும் தாது வர்க்கப் பொருள்களின் களிம்புகளை நீக்கி (பற்பமாக) நீறுபூத்த பொடிகளாக்க இயலாது. சுருங்கக் கூறின், சித்த மருத்துவத்தில் அரச கனியின் பேருபகாரம் அளவிடற்கரியது.

எளிய முறைகளில் சில

வேம்பு காயகற்பம் போல, அரச கனியை ஒரு காய கற்பமாகவும் பயன்படுத்துவது தமிழகத்தின் மரபு. தினமும் மஞ்சள் நிறமுடைய பழுத்த எலுமிச்சங் கனியை அறுத்துப் பிழிந்த சாற்றை காலை வெறும் வயிற்றில், பற்களில் படாதவாறு விழுங்கிவிட வேண்டும். காபி, டீ, புகையிலை, புகை, போகம் ஆகியவைகளை நீக்கி, இம்முறையை 4-மண்டலம் தொடர்ந்து செய்துவர, நரை, திரை, மூப்பு, நீங்கி உடல் வஜ்ஜிரம் போல் ஆகும். ஆயுள் பெருகும்.

கண் நோய்களுக்கு, காலையில் ஒரு துளி விட்டுவர கண் கோளாறுகள் நீங்கிவிடும். கண்களில் உள்ள அழுக்கு வெளிப்படும்.

காது வலிக்கு 4 துளிகள் காதில் விட்டு வர காது வலிகள் தீரும்.

கை, விரல் நகங்கள் "நகச்சுற்று" என்ற விரல் முனைகள் ஊதிப் புடைத்த நோய்க்கு ஆரம்பத்திலேயே அந்த விரலுக்கு ஒரு எலுமிச்சங் கனியை துளை போட்டுச் செருகிவிட, வேதனை தீர்ந்து குணமாகும்.

கண் கூச்சம், அருகல், நீர் வடிதல், ஆகியவைகளுக்கு புதிய எலுமிச்சம் பழமாக எடுத்து கண் இமைகளில் ஒற்றிக் கொண்டே வரவும், இப்படி தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு பழம் வீதம் ஒற்றடம் கொடுக்க, மூக்குக் கண்ணாடி தொல்லையின்றி குணம் பெறலாம்.

அரச கனியின் சாறு, வெள்ளைப் பூவை உடைய கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு வகைக்கு அரைப் படி ஒரே பசுமாட்டின் பால் அரைப் படி - அசல் எள் எண்ணெய் சேர்த்து சாறு சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொண்டு, தினமும் தலை முடிக்குத் தடவி வர, ரோமம் நரைப்பது நின்று கருமையாகி, அடர்ந்தும் நீண்டும் வளர ஆரம்பிக்கும்.

நற்சீரகத்தை அரச கனியின் ரசத்தால் 12 மணி நேரம் ஊற வைத்த பின்னர், வெய்யிலில் உலர்த்தி ஓர் கண்ணாடி டப்பியில் வைத்து, வேண்டும்போது ஒரு சிட்டிகை வாயிலிட்டு சுவைத்து வர பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்த வாந்தி, காப்பி குடிப்பதால் வரும் வாந்தி, அரோசகம், அதிசார பேதி, பித்தச் சூடு ஆகியவைகள் நீங்கும்.

பித்த மிகுதியால் வந்த பிதற்றல், உன்மத்தம், பைத்திய ரோகங்களுக்கு, தினம் இரண்டு அரச கனியை அறுத்து, தலை உச்சியில் சூடு பறக்கத் தேய்த்து கால் மணி கழித்து ஸ்நானம் செய்து வரவேண்டும். உணவில் மித சூடான பொருள்களைச் சேர்த்தல் அவசியம்.

சித்த மருத்துவர்கள் லிங்கம் என்ற பாஷாணத்தை அரச கனியின் சாற்றால், சுருக்கு கொடுத்து அதை குழம்பு போல் செய்து வைத்துக்கொண்டு விடுவார்கள். இதனை 'சாதி சம்பீரக் குழம்பு' என்று குறிப்பிடுவர். இதில் ஒரு குச்சியால் சிறிது எடுத்து நாக்கில் வைத்துச் சுவைக்க ஓயாத வாந்தி, சத்தி விக்கல், பித்தக் காய்ச்சல், குமட்டல் ஆகியன எளிதில் குணமாகி விடும்.

எலுமிச்சங் காயால் ஊறுகாய் செய்து உணவில் பயன்படுத்துவது நமது நாட்டின் வழக்கமாயிற்றே! உப்பில் ஊற வைத்த பழைய உறுகாய், பழைய சோறு, உடலுக்கு வலுவையும், நீண்ட ஆயுளையும் தரும். அத்துடன் மேற்கூறிய நோய்களை எல்லாம் உடலில் அணுகாதவாறு தடுக்கும் சக்தி கொண்டது. ஊறுகாயில் காயகற்ப முறை எலுமிச்சை ஊறுகாய்.

மலச்சிக்கலை நீக்க பலவித பேதி மாத்திரைகள், மருந்துகளை தற்காலி நவீன மருத்துவம் புகுத்திவிட்டது! இப்படிப்பட்ட பேதி மாத்திரைகள், மிக்சர்கள் கொண்டு ஓயாது பேதியாகி, எந்த விதத்திலும் பேதி நிற்காமல் போனால், ஒரு அரச கனியைப் பிழிந்து அதில் நாட்டுச் சர்க்கரையை அளவுடன் போட்டுக் கலந்து (சர்பத்) உள்ளுக்கு ஒரே தடவை, ஒரு குவளை கொடுத்துவிட, பேதி நின்று, களைப்பு நீங்கி, உற்சாகம் பிறக்கும்.

நோணத் துளையும்
குறிலையும் கொக்கரிக்
கோணத் துளையுங்
குருளைபோற் கோணைச்
கசமதியுண் மாறுமற்
கம்பீரக் கற்பஞ்
சடதியுண் மாறுமற் சண்''

(தேரையர்)

தமிழகத்தின் தனிப் பெரும் இக் கனியைக் கொண்டு, கண் பார்வை தோஷம் திருஷ்டி கழிக்க சுற்றி பலி கொடுப்பது வழக்கம். வீடுகளிலும் வியாபாரம் செய்யுமிடங்களிலும் அரச கனி ஒன்றை எல்லோருடைய பார்வையும் படும் இடத்தில் வைப்பது தமிழர் பண்பு.

மாமுனிவர்கட்கு அமுதம் போன்ற அரச கனி, பாமர மக்களுக்கும் பல விதங்களில் பயன்பட்டு நாட்டிற்கு நலம்தரும் கற்பகக் கனியாக விளங்குகிறது. சர்வ சாதாரணமாக நாம் உபயோகித்துவரும் எலுமிச்சம்பழத்துக்கு இவ்வளவு சிறப்புகள் இருப்பது வியப்பளிக்கிறது அல்லவா!

பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்

published on 23.01.1972

நமது நாட்டில் உணவாகப் பயன்படும் மூலிகைகளை எல்லாம் மூலிகை என்று சொல்லமாட்டார்கள். கீரைகள் என்று தான் சொல் வழக்கில் கூறுவர். உணவின் மூலம் உடல் சக்தி பெறுகிறது. தமிழகத்தின் உணவுப் பட்டியலிலே கீரைக்கு தான் முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தற்காலம் உடல் சக்தி பெற நவீன மருத்துவம் வைட்டமின் ஏ முதல் இஜட் வரை மாத்திரைகளைக் கண்டுபிடித்து அவைகளை அழகிய வெள்ளை சரிகை பொன் சரிகை காகிதத்தில் மூடி விற்பனை செய்கிறார்கள். இது மாதிரி ஒரு 30 ஆண்டுக்கு முன்பு இருந்த தமிழக மக்கள் அந்த மாத்திரையும் விழுங்கவில்லை! அதற்கு மாறாக தமது புழக்கடையில் தோட்டம் வைத்து ஒரு 10 வித கீரைகளைப் பயிரிட்டு அதைத் தான் உடல் சக்திபெற தினமும் உணவு மூலமாக சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தனர்.

அரைக்கீரை

முதலவாதாக அரைக் கீரையைப் பற்றி கவனிப்போம்; அரைக்கீரை தெரியாத தமிழன் இருப்பதரிது! ஆமாம். ‘‘என்னை என்ன ‘‘கிள்ளுக்கீரை என்று நினைக்கிறீரா?’’ என்று கூறுவார் உண்டல்லவா கிள்ளுக்கீரை தான் அரைக்கீரை! இதனை வேருடன் பிடுங்கமாட்டார்கள். முளைக்கீரை சிறு கீரை ஆகியவைகளை வேருடன் பிடுங்கி அலசி கட்டுக் கட்டி காய்கறி மார்க்கெட்டுகளில் விற்பதைக் காணலாம்; ஆனால் இந்த அரைக் கீரையை கிள்ளி எடுத்து கும்பல் கும்பலாக வைத்து விற்பார்கள். சில இடங்களில் மிகச் செழுமையாக வளர்ந்த அரைக் கீரையை கட்டுகட்டியும் தெருக்களில் கொண்டு வந்து விற்பதுமுண்டு.

அரைக் கீரைக்கு என்ன அடையாளம் என்றால் இலையின் மேல் பாகம் பசுமையாக இருக்கும்: அடிப் பாகத்திலே செகப்பும் நீல நிறமும் கலந்து தங்க நிறமாகக் காணும். காம்புகளிலும் செந்நிறமுண்டு. இது என்ன பொருள் தெரியுமா? பார்வைக்குறி!’’பசுமையாக இருக்கும் என்னைப் பயன்படுத்திக் கொண்டால்: தங்கச் சத்தும் அய்ச்சத்தும் உன் உடலுக்கு சக்தியாகும். என்று சொல்லாமல் சொல்லுகிறது அரைக் கீரையின் வடிவம்.

நாள்தோறும் தவறாமல் உண்ணும் கீரையினங்களில் அரைக் கீரையும் ஒன்று. பத்திய உணவு என்றால் அரைக் கீரையைத்தான் நாட்டு வைத்தியர்கள் முதலில் சொல்லுவர். எந்த நோயாளிக்கும் முதல் அரைக்கீரைதான் சத்துணவு. ஒருவித கெடுதலும் உண்டு செய்யாது:

பிரசவித்த பெண்களுக்கு இன்றி இமையாத கீரை அமாம்! சூடான கீரை! உடம்பிற்கு சீதளம் வராமல் பாதுகாப்பதாலும் அத்துடன் பிரசவ பலஹீனத்தைப் போக்கி உடல் சக்தியைத் தந்து உதவுகிறது. அது மட்டுமா? இந்தக் கீரை தாய்ப்பாலிலும் கலந்து பிறந்த சிசுவுக்கும் நோயணுகாமல்தடுத்துகுழந்தையைப் போஷித்து வளர்க்கும் தன்மை பெற்றுள்ளபடியால் அரைக் கீரையை பிரசவம் ஆன பெண்களுக்கு உணவாக கொடுப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாக உள்ளது.

தவறான கருத்து

நமது நாட்டிலும் ஒரு சிலர் இதனை சூடு செய்துவிடுகிறது என்று உணவில் சேர்க்க அஞ்சுகின்றனர். இது தவறான கருத்தாகும். கீரை இனங்களை உணவாகக் கொள்ளுவோர் கீரைகளை வதக்கும் போது சிறிது நெய்யையாவது அல்லது வசதியில்லாதவர்கள் ஆமணக்கெண்ணையயவது விட்டு வதக்கிவிட அந்த சூடு கழிந்து விடும்.

நோய்த் தடுப்பு சக்தி!

மருந்து கால் பங்கு குணம்

செய்தால் இந்த அரைக் கீரை முக்கால் பங்கு குணம் செய்து விடும், இதன் ரகசியத்தை நன்கு தெரிந்து வைத்துள்ள நாட்டு வைத்தியர்கள் வரும் நோயாளிகளிடம் மருந்தைக் கொடுத்து விட்டு அரைகீரை கடைந்து கொண்டு நீர்க்க மிளகு ரசம் மட்டும் வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடு என்பார்கள். அரைக் கீரை சூடு. மிளகு குளிர்ச்சி நோய்களை மருந்து கண்டிக்கிறதோ இல்லையோ அரை கீரையும் மிளகும் ஆச்சரிய குணம் அளித்துவிடும் என்பதில் ஐயமுண்டோ?

அரைக் கீரையுடன் துவரம் பருப்பு, உலர்ந்த மிளகாய் இரண்டு கிள்ளிப் போட்டு தாளித்து அவியலாகச் செய்து சாப்பிட சளி, இருமல், கப இருமல் போன்ற நுரையீரல் காய்ச்சல், யாவும், நீங்கும் அத்துடன் வெங்காயமும், பெருங்காயமும் சேர்த்து பொரியலாக செய்து சாப்பிட ஜலதோஷம், சன்னி, பாதசுரம், குளிர் காய்ச்சல் ஆகியவை தீரும். பித்த கப சுரம் வாய் ருசியற்ற போதும். பசியில்லாத நிலையிலும் அரைக் கீரையை பழம் புளியுடன் கடைந்து சாப்பிட்டு வர அவை சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். வாதம் வாய்வு, உடல் வலிகட்டு - சுக்கு பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம், சேர்த்து — குழம்பு — கடையல் பொரியலாகச் செய்து சாப்பிட அவை விலகும்.

"சுக ஜன்னி, சூதக ஜன்னி"

நாள் பட்ட நோய்களையும் இந்த அரைக் கீரையின் உதவியால் சிறுக சிறுக குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். கழுத்து பிடரி, நரம்பு வலித்தல், சன்னித் தலை வலி மண்டை பீசை நரம்பு வலி ஆகியவைகளும் மாதம் விடாய் கால மறியாமல் நேர்ந்த சேர்க்கையால் வரும் சுகஜன்னி, சூதக ஜன்னிக் கோளாறுகள்(இவைகளை ஆங்கில மருத்துவ சிகிச்சையால் குணப்படுத்தவே இயலாது)இவைகளை எல்லாம் கூட இந்த அரைக் கீரை உணவின் மூலமாக போக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த கீரையை காலையிலும் பகலிலும் மட்டும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி 1 மண்டலம் செய்து வர நீங்காத்மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

ஜீவ சக்தியைப் பெருக்கும் கீரை!

1. ஓயாது சிற்றின்பத்தில் திளைத்தவர்கள் (2) வாலிபத்தில் சக்தியைப் பல தீய வழிகளில் பாழ்படுத்திக் கொண்டவர்கள் (3)சீத உஷ்ண கால மாறுதல்களில் உடல் சக்தி உஷ்ணத்தால் ஸ்கலிதமாகி விட்டவர்கள் (4) மட்டரகமான (பாலுணர்ச்சிகளை) தூண்டிவிடும் திரைப்படக் காட்சிகளாலும் மற்றும் மனதால் எண்ணத்தால் காம இச்சையில் தூண்டி விடப்பட்டு அதனால் தாதுவை இழந்து பலஹீனப்பட்ட அனைத்து அன்பர்கட்கும் இந்த அரைக்கீரை ஓர் சக்தி வாய்ந்த நண்பன்! கீரையை நம்பி தாராளமாக நெய் விட்டு பகல் உணவில் நிறைய தொடர்ந்து தவறாமல் சாப்பிட்டு வர வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை பிறக்கும் வீர்யம் பிறக்கும். அதனால், உறவு பலம்

பெற்று குழந்தைகள் பல பிறக்கும்! இதில் பொய்யே இல்லை! ஆனால் இக்கீரையை பூச்சி அரிக்காமல் தளதளவென்று பசுமையாக எடுத்து தவறாமல் பொறுமையுடன் உணவில் சேர்த்து வர இயற்கையின் சக்தி உடலில் மெதுவாக ஊறி பழய பலம் பெற பொறுமை தான் வேண்டும்பணச்செலவின்றி இதை செய்து மீண்டும் சக்தி பெற்று பலர் தமிழ் மருத்துவச் சிறப்பைப் உணர்ந்துள்ளனர் அற்பமென்று நினைக்கும் அரைக்கீரையில் இத்துணை சக்தி யுள்ளதா? என்று மலைத்துப் போகாதீர்கள்! நீங்கள் அனுபவித்துப் பார்த்து பிறருக்கும் கூறுங்கள்.

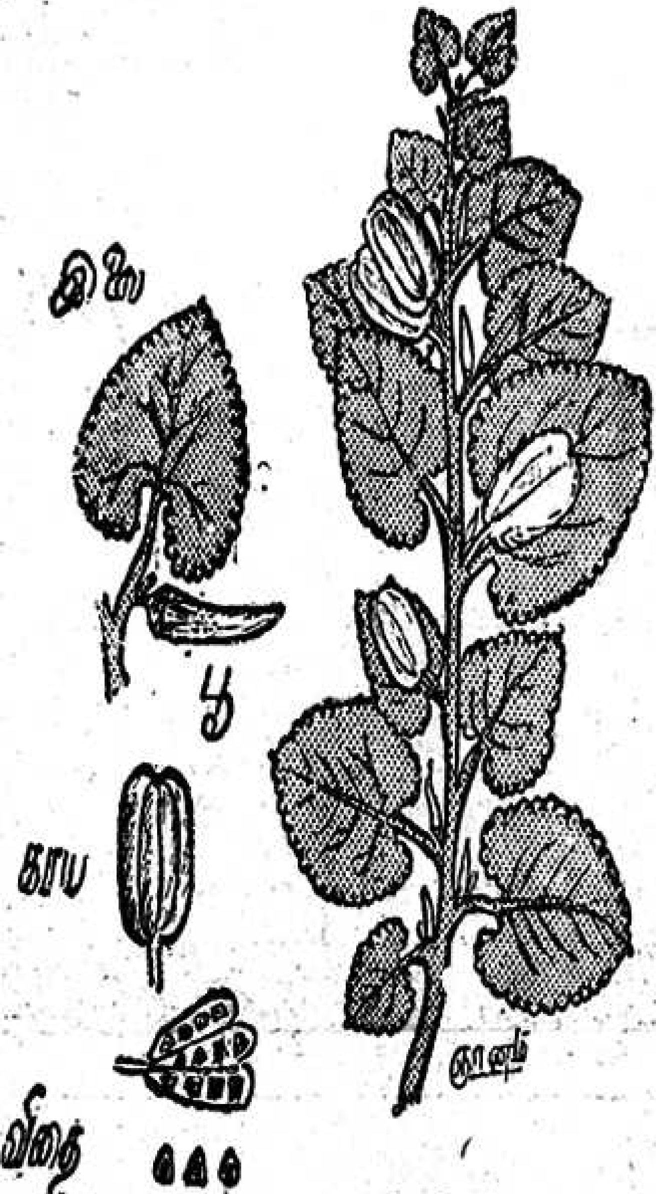
நம் காலத்தில் யாளி என்ற மிருகம் இல்லை! அது முன்காலத்தில் இருந்ததாம்; யானையை விட 10 மடங்கு தேக பலம் கொண்டதாம். இந்த பலத்தை யொத்த சக்தி ஒருசில வகைகீரைகளிலிருந்து கிடைக்கிறது நமக்கு என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்;

"நருந்தாளி நன்முருங்கை
தழை தூதுளம் பசலை வாளிலறு
கீரை நெய்வார்த்துண்ணில்-
-யாளியென
விஞ்சுவார்.... வீம்புரைத்த..
கெஞ்சுவார்...... ..கேள்
(குமு)

என்பது சித்தர் பாடல் இந்த பாடலை முழுதும் விளக்கினால் உணர்ச்சி வசத்தால் தூண்டப் பெறுவார் என்று அஞ்சியே சில வார்த்தைகளுக்கு பதில் புள்ளி கோடுகளால் மறைக்கப்பட்டது. எனவே அறுகீரை என்பது அரைக்கீரை என்பதாக மருவியது. அறுகீரை என்றால் கிள்ளுகீரை என்பது பொருள். அரைக்கீரைவிதை கடைகளில் விற்கும் சரக்கு இதை கொண்டு வந்து வீட்டின் தோட்டங்களில் பாத்தி கட்டி நீர் வார்த்துக் கொண்டு வந்தால் 15 நாளில்காசு கொடுக்காமலே பசுங்கீரை உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

கீரை விதையை நல்லெண்ணை விட்டுக் காய்ச்சி பதத்தில் எடுத்து வடி கட்டி தலைக்கு தடவி வந்தால் தலை ரோமம் கருப்பாகவும் செழிப்பாகவும் வளரும்; இதனை பண்டையகாலமாக பழக்கத்தில் செய்து வருகிறார்கள்; அரைக்கீரையை அன்றாடம் வாழ்வில் அனுபவத்தில் கொண்டு வருவது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடிப்படையாகும்.

ஆடு தீண்டாப் பாளை



ஆடு தீண்டாப் பாளை

published on
13.12.1970

ஆடுதீண்டாத பாளையைத் தெரியுமா உங்களுக்கு! இதற்கு முன்னர் ஒரு சமயம் ஆடாதொடை என்ற மூலிகையை பற்றி வாசக அன்பர்கள் வாசித்திருப்பீர்கள். அந்த ஆடாதொடை வேறு! இந்த ஆடு தீண்டாத பாளை என்பது வேறு!

இந்த ஆடு தீண்டாப்பாளை என்பது கொடி வகுப்பைச் சார்ந்தது. ஆனால், ஆடாதொடை என்பது மாமரத்தின் இலை போல் உள்ள குத்துச் செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. பெயரில் வித்தியாசம் உள்ளதுபோலவே இந்த இருவகை மூலிகைகளும் குணத்திலும் மாறுபட்டுள்ளன.

இப்பொழுது குறிப்பிடும் ஆடு தீண்டாப்பாளை தரையோடு கொடியாகப் படர்ந்து வளரும் கொடி இனத்தைச் சார்ந்தது.

இதன் இலைகள் சாம்பல் பூத்த பசுமை நிறத்துடன் சுருங்கி வளைவு வளைவாக பூமியிலிருந்து காம்பை மேல் நோக்கி விட்டு இலைகள் பல மடிப்புகளாக இருக்கும். காய்கள் அருநெல்லிக்காய் போல இலை கணுக்களுடன் காய்த்து இருக்கும். பூக்கள் கருநீலமாக, குச்சிபோல் நீண்டு இருக்கும். இந்த 'ஆடுதீண்டாப் பாளை' ஆற்றின் படுகையோரங்களிலும் மணற்பாங்கான நிலங்களிலும் அரிதாகக் காணக் கிடைக்கக் கூடியது.

இந்த ஆடு இருக்கிறதே அதாவது வெள்ளாடு அது எல்லாவித மூலிகைகளையும் தின்னும். செங்குத்தான மலைப் பாதைகளில் ஏறி பல வித மூலிகைகளையும் தின்னக் கூடிய வெள்ளாடு இந்த மூலிகையைத் தீண்டவும் செய்யாது. அதனால் தான் இதற்கு ஆடு தீண்டாப்பாளை என்ற பெயர் வந்தது. இப்படி காரணப்பெயர் கொண்ட இந்த மூலிகையின் மருத்துவக் குணத்தைப்பற்றி தெரிந்து கொள்வது மூலிகையின் தசமுதாயத்திற்கே ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இக்கொடியினம் சிறியதாக வளருவதால் பூண்டு இனம் என்றே மதிக்கலாம்.

குணமும் பயனும்

ஆடு தீண்டாப் பாளையை உணவாகப் புசிப்பதில்லை. ஏனெனில் இவை தின்றவுடன் குமட்டலை உண்டாக்கிவிடும். எனவே, இதை மருந்தாககுடிநீராகவும்(கஷாயம்) உலர்ந்த இலைப் பொடியாகவும் பயன்படுத்துவது நமது நாட்டின் வழக்கம். இதன் குணாதிசயம் யாதெனில் புழுக் கொல்லி, நீர் மலம் போக்கி வெப்பம் உண்டாக்கி, ருது உண்டாக்கி, உரமாக்கி முறை வெப்பமகற்றிஆகிய செய்கைகளை உடையதாகும்.

பல வித பாம்புக்கடி, பூச்சிக்கடி விடங்கள், சிலந்திக் கட்டிகள், மலக் கிருமிகள், வாத நோய்கள் கருங்குட்டம், யானைத்தோல் சர்ம நோய்கள், சொறிகள் ஆகியன நீங்கும்.

இலையின் பயன்

இலையை நிழலிலுலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சிட்டிகைவெந்நீரில் கலந்து குடித்து வர மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் விலகும்.

விஷக்கடிகளுக்கு

ஆடு தீண்டாப்பாளையை விஷக்

கடிகளுககுப் பயன்படுததுவது நமது நாட்டின் தொன்மையான பழக்கமாகும். எல்லாவித கடும் விஷங்களேயும் நீக்கும். தலேயான மூலிகை ஆடு தீண்டாப்பாளே என்ருல் மிகையல்ல.

இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்று அறிய

சில சமயம் மனிதர்களேக் கடித்த பாம்புகளும் மற்றும் விஷமுடைய நச்சுயிர்களும் காணுமல் மறைந்து விடும். அது சமயம் என்ன கடித்தது என்பதை யாரால் கூற முடியும்?

நமது பழம் பெருமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்திலே இவைகளேக் கண்டு பிடிக்க அரிய சில மூலிகை வகைகளேக் கடியுண்டவனுக்குக்கொடுத்துச்சுவைக்கச் சொல்லி அந்த ருசியின் தன்மைகளேக் கேட்டறிந்து இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்பதைத் தெளிவாகக் கூறுவர். இதெல்லாம் சித்தர்கள் பாடலாகவே பாடி வைத்து கர்ண பரம்பரையாகவே கேட்டு தொடர்ந்துவந்தது. இவைகளில் இந்த ஆடு தீண்டாப் பாளேயைப் பற்றி மட்டும் கவனிப்போம்!

''உதவுகிறே ஞடுதீண்டாப் பாளே வேரை
உத்தமனே வாயிலிட்டுண்ணும் போது
இதமாக வெல்லம் போலிருந் தால் நாகம்
இனித்தபின் னிளேத்த தென்ருல் மூக்கனுகும்
அதிகமாய் புளித்ததென்ருல் வழலேசாதி
அதிலேதான் வழு வழுக்கிற் கரிய வழலே
மதிமயக்கக் காரமடா மயக்கராவும்
மனம் போல இருக்குமடா புடையன் தானே''
''தாஞன மண்டலியோ முட் கீரை மீந்தால்
தான் புளித்துரைத்ததெனிற் பெரு விரியனுகும்
ஆனுவாய் தலேநடுக்கம்விரியன் சாதி
அதிகமாய்க் கடுகடுக்கும் கொம்பேறி மூக்கன்
ஊனுவைச் சுருட்டுமடா சுருட்டையாஞல்
உண்ணுக்கே சரசரக்கும் சாரையாஞல்
காணுக் கண் நெஞ்சடைக்கும் கண்ணெஞ் சாத்தான்
கண்விழிக்க வொட்டதாங் குண்மையாமே''

(கருத்துரை) விஷக்கடியுண்டவனுக்கு ஆடு தீண்டா பாளே வேரை, கடித்து மென்று தின்று சுவைக்கும்படி சொல்ல வேண்டும். இப்படிக் கடித்து சுவைத்து தின்று வரும் சுவைகளால் இன்ன பாம்பு கடித்தது என்று கூறி விடலாம்.

(1) வெல்லம் போல் இனிப்பு ருசியுடையதாக இருந்தால், கடித்தது நல்ல பாம்பு என்றும்,

(2) முதலில் இனித்த பின்பு இளேக்கிறது என்ருல் கொம்பேறி மூக்கன் பாம்பு என்றும்;

(3) அதிகமாகப் புளிக்கிறது என்ருல் வழலேப் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(4) புளிப்புடன் வழவழப்பாக உள்ளது என்ருல் கருவழலே பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(5) மயக்கத்துடன் காரமாக இருக்கிறது என்ருல் மயக்கரவு பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(6) எந்த சுவையை நினேத்தால் அதே சுவையுள்ளது என்ருல் புடையன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(7) புளித்த பின்பு அதிக காரமாக உள்ளது என்ருல் அது பெரு விரியன்பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(8) முள்ளுக்கீரை சுவையாக உள்ளது என்ருல் அது சிதமண்டல பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(9) தலே நடுங்குகிறது என்று கூறினுல், விரியன் சாதி பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(10) நாக்கு கடுகடுக்கிறது என்றால் அது சுருட்டைப்பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(11) கண் பார்வை மறைந்து நெஞ்சு அடைக்கிறது என்று கூறினால் அது கண்நஞ்சன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(12) தூங்க முடியவில்லை, நெஞ்சு படபடக்கிறது என்று கூறினால் அது சவடிப்பாம்பு என்றும்,

(13) உடம்பில் கிள்ளினாலும் உணர்வு இல்லை என்று கூறினால் அது இருதலை மணியன் என்றும்,

(14) பற்கள் மிகவும் சுடுகிறது என்றால் அது செய்யான் கடித்தது என்றும்,

(15) மூக்கு சலசல வென்று எரிகிறது என்றால் அது செய்யான் கடித்தது என்றும்,

(16) வாந்தி எடுத்தால் அது அரணைக்கடி என்றும்,

(17) கண், காது இவைகளை அடைக்கிறது, சப்தம் வருகிறது என்றால் அது மூஞ்சூறு கடிவிஷம் என்றும்,

(18) இந்த ருசிகள் ஏதும்இல்லை அது மிகவும் கைப்பு ருசியாக இருக்கிறது என்றால், எந்தவித விஷக் கடியும் தீண்டவில்லை என்றும் திடமாகக் கூறலாம்.

மேல் கண்ட விஷயம் விஷ ஆருடம் என்ற ஏட்டு பிரதி நூலின்கண் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே அந்த 18வித ருசிகளையும்ஆடு தீண்டாப் பாளையின் வேரைக் கொடுத்து அறியும் வித்தையை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

சூதகத் தடை நீங்க!

ஆடு தீண்டாப்பாளையின் விதைகளை எடுத்து அரை முதல் ஒரு வராகன் எடை (ஐந்து கிராம்) சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் கொடுக்க, நன்கு பேதியாகி, வயிற்று வலி, சூதகத்தடை, சூதகக்கட்டு பிரசவ வேதனை, இவைகள் நீங்குவதுடன், மலக்கிருமிகளை வெளிப்படுத்தி பெண்கள், கர்பாசய நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

வேர்

வேரை அரைத்து 5 கிராம் அளவு உள்ளுக்கு காலை மாலை கொடுத்து வர சகலவித பாம்புக் கடிகளும் எளிதில் நீங்கிவிடும். ஆனால், பச்சரிசி புதுப்பானையில் பொங்கி, உப்பு, புளி, நீக்கி, மூன்று நாள் உணவு கொடுப்பது நல்லது.

பிரசவ வேதனை தீர

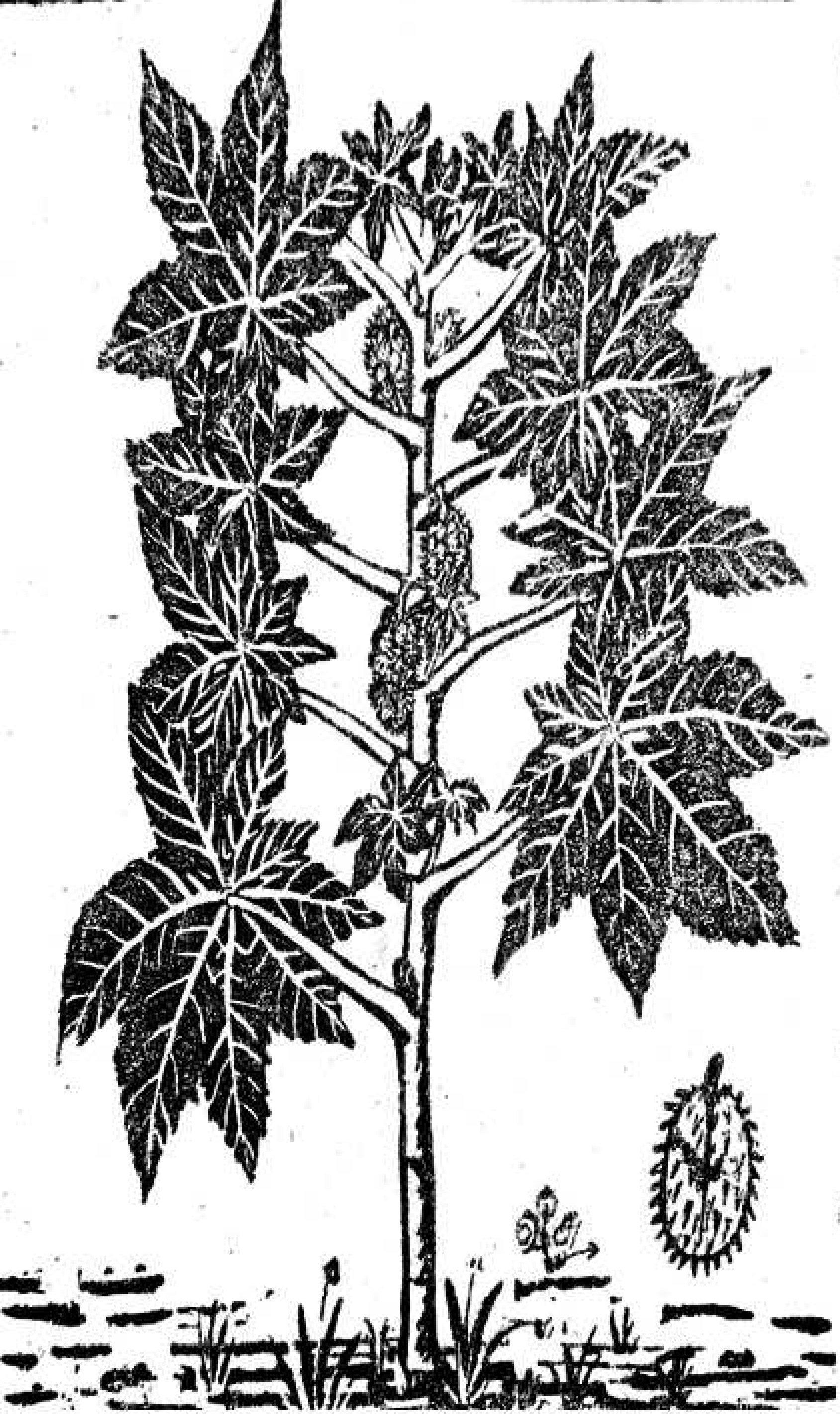
வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பத்து கிராம் வீதம் வெந்நீருடன் கலந்து கொடுக்க பிரசவ வேதனை தணிந்து விரைவில் சுகப்பிரசவமாகும்.

சமூலம்

ஒரு முழு செடியை பூ, காய்களுடன் எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து அந்த அளவுக்கு நல்லெண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி கொண்டு கரப்பான், சொறி, சிரங்கு கருங்குட்டம் ஆகியவைகளுக்கு பூசிவர அவை உடலை விட்டு நீங்கி பூரண குணமடையும்.

"ஆடு தீண்டாப்பாளை மலக்
கிருமி வன்சிலந்தி
நீடு கருங்குட்டம் நிறைகரப்
பான் —ஆடிடச் செய்
எண்பது வாய்வும் இகல் குட்ட
மும் தீரும்
திண்பெறு நற்றுது வுமாஞ் செப்பு"

ஆமணக்கு



published on 07.03.1971

நமது நாட்டு சிறப்பான மூலிகைகள் என்றால், அது நமது புராணம், இலக்கியம் விடுகதைகள் ஆகியவைகளில் நிச்சயமாக இடம் பெற்று விடும்!

ஆமணக்கு இருக்கிறதே! நம் நாட்டில் இதற்கு என்றே ஒரு வரலாறு உண்டு. ஆமாம்! இம்மூலிகை நம்நாட்டின் புராண வரலாற்றில் இடம் பெற்றுள்ளது.

திரிபுரம் எரித்த விரிசடையன் காமன் என்ற மன்மதனையும் எரித்தபோது இந்த காமன் என்ற மன்மதன் எரிந்தானா? அல்லது எரியவில்லையா? என்பது இன்னும் புதிராகவே உள்ளது. எரிந்த கட்சி ஒன்று; எரியாத கட்சிஒன்று இரண்டு கட்சியும் குறிப்பிட்ட நாள் வரும்போது ஆமணக்குச் செடியைத்தான் நாடுவார்கள். ஆமாம்! அதற்கு ஒன்றும் சந்தேகமில்லை.

காமன் கதை பாட வந்த ஆரம்பத்தில், ஒரு கட்சி நாமகளை (சரஸ்வதியை) துதிக்கும். மற்றொரு கட்சி கோவணத்தை அவிழ்த்து வைக்கும்! இதுவே ஆஸ்திகத்திற்கும், நாஸ்திகத்திற்கும் நடக்கும் சொற்போர். கடைசியில் எந்தக் கட்சிக்கும் வெற்றி தோல்வி இராது. இறுதியில் ஆமணக்கு செடிக்கு தீ வைப்பார்கள். அந்த செடி வேகுமா? எரியுமா?

''ஆமணக்கைகொளுத்திவைத்து
கோமணத்தை அவிழ்த்து
போட்டு''

என்ற பாடல் செவிகளுக்குக் கேட்கும். அந்த துணிதான் வெந்து சாம்பலாகும். இதில் நிறைய பொருள் உள்ளது. இந்த பொருள்களை எல்லாம் எழுத இங்கு இடம் ஏது? எனவே ஆமணக்கின் மருத்துவப் பயனை மட்டும் இங்கு ஆய்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆமணக்கு குத்துச் செடியாகவும், சிறு மர வகுப்பாகவும் வளரக்கூடியது. தென்னிந்தியாவுக்கே உரித்தான மூலிகை. குத்துச்செடி இனத்தை சிற்றாமணக்கு என்றும் சிறுமர வகுப்பை, பேராமணக்கு என்றும் கூறுவர். இஃதன்றி காட்டாமணக்கு என்ற ஓர் இனம் உண்டு. இதற்கு பால் உண்டு. பேயாமணக்கு என்ற சிறு ரகச் செடியுண்டு. இதுபற்றி முன்பு ஒரு தரம் ''மிளகாய் பூண்டு'' என்ற தலைப்பில் வாசக அன்பர்கள் படித்தது நினைவிருக்கலாம்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக ஆமணக்கின் இலை வேர், கொட்டையின் நெய், ஆகியவைகளில் மருத்துவப் பயன் மிகுந்துள்ளது. குறிப்பாக பால் பெருக்கவும், மலமிளக்கவும்வாத மடக்கியாகவும் பணிபுரியக் கூடியது.

தாய்ப்பால் சுரக்க

ஆமணக்கின் இலை, அம்மான் பச்சரிசி போன்றே தாய்ப்பால் இல்லாதவர்கட்கு பாலை சுரப்பிக்கும். பசுமையான இலைகளை குறுக அரிந்து மண்சட்டியில் போட்டு 2 குவளை நீர்விட்டுக் கொதிக்க காய வைத்து காலை மாலை அரை குவளை வீதம் குடித்து, இலையை அரைத்து, இரவில் மார்பத்தில் வைத்து கட்டிவர தாய்ப்பால் சுரக்காத தாய்மார்களுக்கு பால் சுரந்து வரும்.

கீல் வாதம், ரத்தக்கட்டிகள் கரைய

இப்படியே இலையை சிற்றாமணக்கு நெய்விட்டு வதக்கி கீல் வாதங்களுக்கு ஒற்றடம் கொடுக்க வலி குணமாகும். ரத்தக் கட்டிகளுக்கு வதக்கிக் கட்ட கட்டிகள் கரைந்து போகும்.

காமாலை நோய்களுக்கு

சிற்றாமணக்கு இலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி இவைகளை 1 பிடி சமமாக எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சையளவு காலை, மாலை இருவேளை மூன்று நாள் குடித்துவர வாதக் காய்ச்சல் வாதவலி, வாத விக்கம் மற்றும் வாத ரோகம் யாவும் வேரோடு ஒழியும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

சித்த மருத்துவ தைல முறைகளில் இதன் வேர் சேர்க்காமல் காய்ச்சும் தைலம் அவ்வளவாக சிறப்பு பெறாது என்பதனை திடமாகக் கூறலாம்.

ஆமணக்கு விதை ஒத்தடம்

ஆமணக்கு விதையை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து பொன்வறுவலாக வறுத்து சூட்டுடன் வயிற்று வலி, கீல்வாத வலிகள், மூத்திரப்பை தாபிதம், நீரடைப்பு, சதையடைப்பு, மூத்திர ரோகக் கல்லடைப்பு ஆகிய வியாதிகளில் அடிவயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுக்க நோய்கள் எளிதில் நீங்கும்.

ஆமணக்கு நெய்

ஆமணக்கு நெய் காய்ச்சுவதில் இரு விதமுண்டு. ஒன்று விதையை பதமாக உலர்த்தி அதை மரச் செக்கில் போட்டு, ஆட்டி எண்ணெய் எடுப்பார்கள். இதை நவீன முறையில் மின்சார செக்கிலும் ஆட்டி எடுக்கிறார்கள். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் கேஸ்டர் ஆயில் என்று கூறுவர். இரண்டாவது முறை நமது நாட்டின் மிகப் பழங்கால முறையாகும். இதற்கு ஊற்று எண்ணெய், குழந்தை எண்ணெய் என்றும் கூறுவர். இம்முறையாவது, ஆமணக்கு விதைகளை இளவறுவலாக வறுத்து உடனே சிறு துண்டுகளாகப் பொடித்து ஒரு பெரிய வாயகன்ற மண் சால் வைத்து, அதில் 5 பங்கு நீரைக் கொட்டி, காய வைத்து கொதிக்க வைப்பார்கள். நீர் கொதிக்கும்போது விதைகளில் இருக்கும் எண்ணெய் கசிந்து நீரில் இறங்கிவிடும். இப்படிச் சேர்ந்த எண்ணெய் நீரின்மேல் மிதக்கும். அந்த எண்ணெயை சிறு கரண்டி கொண்டு வாரி வாரி எடுப்பார்கள். இதுவே அசல் ஆமணக்கு நெய். இந்த நெய்யைத்தான் நமது நாட்டினர் குழந்தை எண்ணெய் என்பார்கள். தாய்க்குக்குப் பதில், செவிலித்தாயாக இந்த ஆமணக்கு நெய் தன் குழந்தையை வளர்க்கும்! இப்படித்தான் நம் முன்னோர்கள் எல்லாம் வளர்ந்து தீர்க்காயுளுடன் வாழ்ந்தனர்.

சித்த மருத்துவத்துக்கே சிறப்பு வரக் காரணம் ஆமணக்கு நெய். அதிலும் ஊற்று எண்ணெயாகத் தயாரிக்கும் நெய்தான் இன்றும் சித்த மருத்துவர்களிடையே இது பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. தீராது என்று பலமுறை ஆங்கில மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட நோய்களை எல்லாம், குறிப்பாக வாத ரோகங்கள், மேக நோய்கள், சர்மரோகங்கள். குன்ம நோய்கள், குட்ட நோய்கள், இளைப்பு இருமல்கள் போன்ற நோய்களுக்கெல்லாம் இந்த ஊற்று எண்

ணையை மூலச்சரக்காகக் கொண்டு பலவித மூலிகைச் சாறுகளைச் சேர்த்து உப சரக்குகளாக ஆடும் சரக்கு அறுபத்திநாலு விதங்களைத் தேர்ந்து எடுத்து எண்ணெயாகக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு கடும் பத்தியங்களை வைத்து நோய்களை அறவே குணப்படுத்துவார்கள். இதன் ரகசியத்தை பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள் வெளியில் சொல்ல மாட்டார்கள்.

இந்த மாதிரி பல பரம்பரைச் சித்த மருத்துவர்கள் தமிழ்நாடு பூராவும் இருந்தனர். இன்றும் ஆங்காங்கு இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். பல ஆண்டுகளாக ஆங்கில மருந்துவம் பார்த்து பல்லாயிரக் கணக்கான ஊசி, மாத்திரைகளை விழுங்கிய பின்னரும் நோய் தீரவில்லையே இனி நாட்டு வைத்தியத்தைத் தான் பார்க்க வேணும் என்று இம்மாதிரி பரம்பரை எண்ணெ காய்ச்சுவோரிடம் சென்று தனது நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்வோரும் உண்டு. இப்படி ஒவ்வொரு ஊரிலும் எண்ணெய் கொடுத்து, குணப் படுத்தும் பரம்பரை இன்னும் உண்டு. இதற்கு அந்த ஊர்பெயரையே வைத்து விடுவார்கள். அந்த எண்ணெய்க்கு இன்ன எண்ணெய் என்று பெயர் கிடையாது. உதாரணமாக தண்டரை எண்ணெய், கடுக்காத்தூர் எண்ணெய், மைலம் எண்ணெய், முப்புந்தட்டி எண்ணெய், முட்டுகூர் எண்ணெய், இவை வடாற்காடு மாவட்டத்தில் தில் உள்ளவை. இது போன்றே தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டத்திலுமுள்ள எண்ணெய்க் காய்சும் சித்த வைத்தியப் பரம்பரை நிறைய உண்டு.

அடியேன் பரம்பரை கூட எண்ணெக் காய்ச்சும் சித்த மருத்துவ கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்தாம்? இதே ஊற்று எண்ணையை மூலச் சரக்காகக் கொண்டு 75 வித மூலிகைகளையும் 27வித ஆடும் சரக்குகளையும் கொண்டு தயாரிப்பதுதான் நமது ''மகா மூலிகை எண்ணெ'' எமது முன்னோர் முறை.

கண் நோய்களுக்கு

சிற்றுமணக்கு நெய் (ஊற்று எண்ணெ) முலைப்பால் இரண்டையும் கூட்டிக் கண்களுக்கு துளிக் கணக்கில் விட்டு வர கண்சிவப்பு கண் அருகல், பாஷாண மருந்துகள் நிறைய சாப்பிட்டதால் வரும் கண் கோளாறுகள் ஆகியவை நீங்கும்.

மலச்சிக்கல் விலக

நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் விலக வேண்டுமானால் மலைப் பழத்தைக் குறுக வட்டமாக அரிந்து சிற்றுமணக்கு நெய்யுடன் கலந்து ஒரு கண்ணாடி ஜாடியில் போட்டு ஊற வைக்கவும். இந்தப் பழத்தை இரவில் படுக்கப் போகும் சமயம் இரண்டு அல்லது மூன்று துண்டு சாப்பிட்டு விட்டுப் படுக்கவும். ஆரம்பத்தில் இரண்டொருநாள் மலச்சிக்கல் விலகவில்லை என்று ஆயாசப்பட வேண்டாம். பிறகு தினமும் இந்த முறை படுக்கையை விட்டு காலையில் கிளப்பிவிடும்.

போலிச் சரக்கு கேஸ்டர் ஆயில்

கேஸ்டர் ஆயில் என்பது ''ஆமணக்கு நெய்'' தான் என்று சொல்லிக் கொண்டு புட்டியில் அடைத்து பலப்பல கம்பெனிகள் விற்பனைக்குத் தயாரித்து வருகிறது. உண்மையில் ஆமணக்கு நெய்தானா? என்றால் இல்லை என்று திட்டமாகக் கூறலாம். எனவே மேற்

குறிப்பிட்ட நோய்கள் நீங்கும். குணங்கள் கடைகளில் விற்கும் கேஸ்டர் ஆயில்களுக்கு இல்லா விட்டாலும் மோட்டாருக்குப் போடும் குரூட்டாயிலுக்குச் சம மாகக் கருதலாம்!

ஆமணக்கு நெய்யின் சிறப்பு

தண்ணீரில் கோதிக்க வைத்து எண்ணெயை வாரி எடுத்ததுதான் அசல் ஆமணக்கு நெய்! இது எந்த மூலிகையில் சேருகிறதோ எந்த மருந்துடன் சேருகிறதோ அந்த மருந்துகளின் வீரியத்தை பல மடங்கு பெருக்கி, அந்த மருந்துகளை நல்ல வழியில் வேலை செய்யத் தூண்டும். அத்துடன் அம் மருந்துகளின் தீய சக்தியையும் அழித்து விடும். இதுதான் ஆமணக்கு நெய்யின் தனி சிறப்புக் குணமாகும்.

சுக பேதி நெய்

நமது நாட்டில் ஆமணக்கு நெய்யைத் தான் வயிற்றில் உள்ள பழைய மலங்களைக் கழிக்க பேதிக்குக் கொடுப்பார்கள். நீராகாரம், உப்பு சுக்கு குடிநீர், சோம்புத்தீநீர். ஓமத்தீநீர். எலுமிச்சம்பழ ரசம், சர்க்கரை பால் சேர்ந்த பானங்களில் அவரவர் உடம்பு தன்மைக்கேற்றவாறு அளவுகள் முறைப்படி சாப்பிட்டு வர மலம் கடினமின்றி இளகி பேதியாகும். மோர்க் குடிக்க பேதி நிற்கும். குழந்தை முதல் முதியோர் வரை பிரசவித்த பெண்களுக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் ஆபத்தின்றி பேதிக்குக் கொடுக்கும் நமது தமிழ் நாட்டு முறை இது ஒன்றேயாகும்.

இதனையொட்டியே பிற்கால, தமிழ் சந்ததியினர் இவ்வரிய மூலிகையை மறந்து விட்டு பிணியால் வருந்துவார்களோ என்று ஐயப் பாட்டால் இலக்கியம், காமன் கதை, களியாட்டங்களில் புகுத்தியுள்ளனர் போலும்!

தேரையர் என்ற சித்தர் தைல வர்கத்தில் சிற்றாமணக்கு பற்றிப் பெருமையாகக் கூறியுள்ளார். வாதாநந்தத் தைலம், விடமுட்டித் தைலம், சுக்குத் தைலம், பூதிகத் தைலம், நீர்குண்டி தைலம் மூலகுடார தைலம், மெருகுன்னி தைலம், மாந்த எண்ணெய், கழற்சி எண்ணெய், மேகரோகத் தைலம், இரச தைலம், போன்றவைகளை இந்த ஆமணக்கு நெய் இல்லாமல் தயாரிக்க இயலாது.

"அம்பொநிறமும் விந்து
மாய்குடலி நேற்ற மறும்
ஐம்பொறிச் சூபெரிவு
மாற்றுங்காண் - அம்புவியிற்
பாமணக்கு மின்பொழிப்
பாவாய்! நலஞ்செறிந்த
ஆமணக்கின் நெய்யை
மருந்து!
ஆமணக்கு நெய்யால் நலமுண்
டாகி யாவர்க்கும்
பூமணக்கு மேனி டபுரிகுழலே
வாய் மணக்கக்
கொள்ளில் வயிறு விடுங்கோர
முள்ள வாயுவறும்
உள்ளில் வருகுன்மம்
போமோது

இலுப்பை மரம்



published on
04.07.1971

மர வகுப்பு மூலிகைகளில் இலுப்பை மரமும் கற்ப சக்தி யுடைய மூலிகைதான்! இதனை "ஆலையில்லா ஊரில் இலுப்பை பூ சர்க்கரை" என்ற பழமொழி யில் நன்கு அறியலாம். நம்நாட்டு மூலிகைகளில் பழமொழி இல்லாத மூலிகை பயன் அற்றவைதான். நல்ல பயனுள்ள மூலிகைகளுக்கு பழமொழிகளால், மெருகு ஏற்றி வைக்கும் பண்பு நம் முன்னோர் களுக்கு மட்டும் தான் உண்டு. மற்றையநாட்டுப்பழக்க வழக்கங் களில் உணவு முறைகளில் மூலி கைகளுக்கு முக்கிய இடம் தரப் படவில்லை என்பது அவரவர் மத சம்பிரதாய நூல்களை ஆராய்ந் தாலே நமக்கு நன்கு புலப்படும். ஆடு, மாடுகள் மற்றும் மாமிச உணவு பண்டங்களே அவர்களு க்கு ஆதாரமாகவும், ஆகாரமாக வும் அமைந்து விட்டன. குரான் அல்லது பைபிள் வேதங்களை நன்கு ஆராய்ந்து அறிந்தவர்களு க்கு இதன் உண்மை நன்கு விளங்கும். ஆனால் நமது புராண இதிகாச வரலாறுகளி லும், இலக்கிய நூல்களிலும் முழுக்க முழுக்க மூலிகைகளின் குண விசேஷங்கள்தான் காணப் படும்.

எனவே நமது மத புராண வரலாறுகளிலும் ஸ்தல புராணங் களிலும் ஸ்தல விருட்சங்களும், மூலிகைகளும் இடம் பெற்றுள்ள தைக் கவனித்தால் மாமிச உணவுகளுக்கு நம்நாடு முக்கிய இடம் தரவில்லை என்பது நன்கு விளங்கும். இந்த வகையில் இலுப்பைக்கு நம் நாட்டின் பண்டைய வரலாறுகளில் கற்ப மூலிகைமரம் என்று பழமொழி களால் விளக்கியுள்ளார்கள்.

இலுப்பை மரத்திற்கு மதூகம், குலிகம், இருப்பை என்றும் கூறுவார்கள். அருணகிரிஅடிகள் இலுப்பை பூவை "இருப்பவல்" என்று கூறுகிறார். இலுப்பையின் இலை, காய், பூ, பட்டை, பழம், வித்து, நெய் பிண்ணாக்கு, மர வேர் பட்டை யாவும் மக்களுக்கு பழங்காலம் தொட்டு மருத்துவப் பயனாகி வந்துள்ளது.

பயனும், குணமும்

பொதுவாக இவைகளின் செய்கைகள் துவர்ப்பி, வெப்ப முண்டாக்கி, உரமாக்கி, பாற் பெருக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி, உள்ளழலாற்றி, பசித்தூண்டி, உடல் தேற்றி, புண்ணழுக்காற்றி, தூய்மையாக்கி ஆகிய குணதிச யங்கள் உடையதாகிறது.

முறைகளில் சில:
டையாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை வியாதிக்கு

ஆலையில்லா ஊருக்கு இலுப்பைப்பூ சர்க்கரை என்பது பழமொழி அல்லவா? இதன் பொருள் என்ன? சர்க்கரை ஆலை இல்லாத ஊர்களில் எல்லாம் இலுப்பைப் பூவை சர்க்கரையாக உபயோகித்தார்களா? என்ற கேள்வி எழுகிறது! பழமொழி ஒன்று, பழக்கம் வேறு; பழமொழியையும் பழக்கத்தையும் ஒருங்கே இணைத்துப் பார்க்கின் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக இலுப்பைப் பூவை எந்தக் காலத்திலும் இனிப்புக்கு பதிலாக உணவு பண்டங்களில் சேர்த்ததாக வரலாற்று நூல்களிலும் அல்லது பழக்க வழக்கங்களிலும் சேர்ந்ததாக காணக்கிடைக்கவில்லை. பின் எதுவாக இந்த ஆலையில்லா ஊருக்கு இலுப்பைப் பூவை சர்க்கரை என்று கூறினார்கள் என்று ஆராயுமிடத்து, மனிதன் என்ற ஆலையில் அதாவது எந்தப்பொருளையும் மனிதன் சாப்பிட்டு ஜீரணம் செய்துவிடக்கூடிய இயற்கை பொறியியல் ஆலையில் சர்க்கரை சத்து மித மிஞ்சிப் போய் டயாபடீஸ் என்ற நோய் வந்து (சர்க்கரை வியாதி நீரிழிவு) கழிவு நீரில் சர்க்கரை மித மிஞ்சி கழியும் போது, இந்த இலுப்பைப் பூவை பயன் படுத்தினால் சர்க்கரை வியாதி பூரணமாக குணப்பட்டுவிடும் என்று பொருள்.

நீரிழிவு நோயுடையவர்கள் தினமும் இலுப்பைப் பூவை 1பலம் எடுத்து 1 குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த குடிநீரை 1 மண்டலம் காலை வெறும் வயிற்றில் வடிகட்டி குடித்துவர எத்துணை வேகமான சர்க்கரை வியாதிகளும் கட்டுக்கடங்கிவிடும் என்பதாகும். சந்தேகமிருப்பின் சர்க்கரை நோயாளர்கள் யாவரும் இதன்படி செய்து சோதனை பார்க்கலாம். ஆனால் ஒன்று டயாபடீஸ் என்று ஆங்கில முறையில் பெயர் வைத்து, அதற்கு பலவிதமான இன்சுலின், டயாபினிஸ், ராஸ்டினன் போன்ற ஆங்கில ஊசி, மாத்திரைகள் அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டபின்பு இயற்கை வழி இலுப்பை பூவின் குடிநீரால் பலன் காண முடியாது என்பது திண்ணம்!

தாய்ப்பால் சுரக்க வேண்டுமா?

குழந்தை பிறந்த பின்புதாய்ப்பால் இல்லையே என்று ஏங்குபவர்களுக்கு தாய்ப்பால் இயற்கையாகவே சுரக்க வேண்டுமானால் இலுப்பை இலையை மார்பகத்தின் இருபக்கங்களிலும்வைத்து 1வாரம் கட்டினால் போதும்! குழந்தை போதும் என்றவரையில் பால சுரந்துவிடும். வேண்டுமானால் சோதனை செய்து பாருங்கள்.

பூவின் பயன்

சர்க்கரை இனிப்பு ருசியுடைய பூவிற்கு டயாபடீஸ் ரோகம் மட்டுமல்ல; பித்தமதிகரிப்பால் வரும் காய்ச்சல்கள் தாகம், அதிக நீர் குடித்தல், அதிக நீர் போதல் அதனால் உடம்பு இளைத்துப் போதல் ஆகியவைகள் யாவும் நீங்கும். அத்துடன் அதிகப் பசியை நீக்கி அளவான பசியும் உண்டாக்கும்.

பூவின் சர்க்கரை

பூவிலிருந்து சர்க்கரை போலவும் செய்யலாம். இது சீனா கற்கண்டுக்கு ஒப்பாகும். இதனால், தான் ஆலையில்லா ஊருக்கு கரை என்னூருக்கு இலுப்புபை இலுப்பைப்பூ சர்க்கரை என்ற சிலேடை மொழி வழங்கி வருகிறது. ஆனால் இந்த சர்க்கரையை ஏழை மக்கள் மட்டும்தான் உணவாக உட்கொண்டு பிழைத்து வந்தனர். இந்த பூவின் சாற்றில் இரும்பு சத்தியாகும் என்றால், இலுப்பையின் சாற்றைப் பற்றி ஒருவாறு யூகித்து அறியலாம்.

பாஷணம் கட்டும்

இலுப்பைப்பூ சாற்றின் பாலில் வெள்ளைப் பாடணம் கட்டும் சக்தி உள்ளது என்பதனை அனுபவம் உள்ள சித்த வைத்தியர்கள் மட்டும் உணர்வார்கள்.

பட்டையின் பயன்

இலுப்பையின் மரப்பட்டையும் மிக்க பலன் உள்ளது. பூக்காத காலங்களில் டயாபடீஸ் காரர்கள் ஏங்கி நிற்க வேண்டாம். மரப்பட்டையை பச்சையாகவே வெட்டியெடுத்து 1 பலம் சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு காலை மாலை இருவேளை தினமும் குடித்து வர நீரிழிவு வியாதி உடலை விட்டு ஒழிந்து போகும். அது மட்டுமல்ல! ஒரு சில வாத நோய்களும், சர்ம நோய்களின் கடுவன், கரப்பான் என்ற புண் புரைகளும் உடலை விட்டகலும்.

நெய்

இலுப்பை விதையை ஓட்டை நீக்கிவிட்டு, பருப்பை மட்டும் எடுத்து வதக்கி ஒத்தடமிட்டு வர சர்வ விடங்களும் நீங்கும்.

இலுப்பை விதைகளை செக்கில் இட்டு ஆட்டி, நெய் எடுப்பது நமது நாட்டின் பழக்க முறைகளில் ஒன்றாகும். இதற்கு இலுப்பை நெய் என்று பெயர். இலுப்பை நெய்யால் வாத ரோகங்கள் விலகுவதாக சித்தர் உரை விளக்கம் கூறுகின்றது.

இலுப்பை பிண்ணாக்கு

இலுப்பைப் புண்ணாக்கு பூச்சிக் கொல்லியாகவும், நுட்புழுக் கொல்லியாகவும் பயன் படுகின்றன. பொதுவாக இந்தப் பிண்ணாக்கை தூளாக்கிக் குளிக்கும் போது உடலில் தேய்த்து வர கடுவன், கரப்பான், சொறி, வீக்கம் போன்ற சர்ம நோய்கள் யாவும் தீரும். உடல் மேனி தரும்.

பிண்ணாக்கை சுட்டு, தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து சர்மரோகம் போன்றவைகளுக்குப்போட்டு வர புண், புரைகள் கடுமையாகி விட்ட சர்மங்கள் யாவும் இயற்கையான நிறத்திற்கு மீண்டும். திரும்பும் என்பதில் ஐயமில்லை!

பொதுவாக இலுப்பைப் பிண்ணாக்கைத் தலைக்கு எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு உபயோகித்துத் தலையில் உள்ள எண்ணெய் சிக்குகளை நீக்கப் பயன்படுத்துவதும் நம் நாட்டு வழக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

இலுப்பைப் பிண்ணாக்கை மெல்லிய பொடியாக்கி மூக்கில்இழுத்து பொடி போடுவது போல் உறிஞ்சுவதால் ஜலதோஷம், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல் ஆகியவைகள் நீங்கி விடும்.

ஊமத்தன்காய் விடம் முறிய

இலுப்பைப் பிண்ணாக்கை அரைத்து தண்ணீரில் கலக்கி 1 குவளை உள்ளுக்கு கொடுக்க வாந்தியுண்டாகி ஊமத்தங்காய் தின்ற விடம் முறிந்து விடும். பிறகு இரு நாட்கள் மோரும் சோறும் மட்டும் அரை உப்பு சேர்த்து ஆகாரமாகக் கொடுக்க ஆபத்து நீங்கி ஆள் பிழைப்பான்.

நாள்பட்ட ஆருத ரணங்கள் ஆற

இலுப்பை மரத்தின் வேர்ப்பட்டையை இரண்டு பலம் எடுத்து ஒரு படி நீரில் இடித்துக் கலந்து மண்சட்டியில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வைத்துக் கொண்டு ஆருத பழைய நாள் பட்ட ரணங்களில் கழுவி வர ரணங்கள் மிகவும் விரைவில் ஆறிவிடும்.

"புண்ணும் புரையுமறும் போதத்
துவர்ப்பாகும்
என்னு மகக்கடுப்பிருக்குமோ
பெண்ணே கேள்
நீரிழிவு மேகும்நெடுமோனம்முலத்தாற்
போரடர் கடுப்பி ரத்தம் போம்!)(கு.மு.)

எள்ளுச் செடி



published on 06.06.1971

எள்ளுச் செடி தென்னிந்தியாவுக்கே உரித்தான மூலிகை! ஆமாம். பிற நாடுகளில் இதன் மகிமை யாருக்குத் தெரியும்? நமது வாழ்க்கையில் அன்றாடம் உணவு கட்டும் அதனை வேக வைத்து தாளிதம் செய்வதற்கும், உடம்பில் உண்டாகும் சூட்டைத் தணிப்பதற்கும், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதற்கும், ருசி மிகுந்த பலகாரம் செய்வதற்கும் இந்த எள்ளின் எண்ணெயை உபயோகப்படுத்துவது மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே தொன்று தொட்டு வரும் பழக்கமாகி விட்டது.

அதனால்தான் "வைத்தியனுக்கு கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு" என்கிறது பழமொழி!

இதிலிருந்து நமக்கு என்ன தெரிகிறது என்றால் எள் சாமானியப் பொருளல்ல! எள்ளு என்ற மூலிகையைப் பயன்படுத்துவோர் வாழ்க்கையில் எந்த விதத்திலும் மற்றவர்களுக்குத் தோல்வி அடைய மாட்டார்கள் என்பதே மேல்கண்ட விடுகதையின் சாராம்சமாகும். சனி பகவானுக்கு பிரிய மூலிகை எள்ளு ஆகும். எதிர் காலத்தை துல்லியமாக கவனித்துக் கூறுபவன் சோதிடன் என்பார்கள். உலகில் எத்தனையோ சோதிடர்கள் இருக்கத்தான் இருக்கிறார்கள், ஆனாலும் சனிகிரக சஞ்சாரத்தின் போக்கைக் கண்டு கணிக்கும் சோதிடனே கீர்த்தியும் புகழும் உடையவனாவான். ஏனெனில் எள்ளு, சனி பகவானுக்கு பிரிய மூலிகை அல்லவா?

நெற் பயிரைப் போலவே புன்செய்நிலங்களில் எள்ளுச் செடியை நம் நாட்டில் பயிர் செய்வது வழக்கமாகும். இது இன்று-நேற்றல்ல; பல்லாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நம் நாட்டினர் எள்ளின் மகிமையை அறிந்து இது மக்கள் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றி அமையாதது என்று எண்ணியதால் நெற்பயிர் போல் எள் பயிரும் செய்து வரலாயினர்.

எள்ளுச் செடி நாயுருவி இலையைப் போல, ஆனால் சற்று நீளமாக இருக்கும். பூக்கள் வெள்ளையாக இருக்கும். இதன் காய்கள் பசுமையாக நீண்ட சதுரமாகி அரை முதல் ஒரு அங்குலம் நீளமாக கணுக்களில் காய்த்து இரு பிளவாகி தட்டையாக இருக்கும். இது காய்ந்த உடன் பிளந்துவிடும். அதனுள்ளே இருந்து அடுக்கடுக்காக எள்ளின் விதைகள் கருமையாக மிகச் சிறிய அளவு [illegible] இதுவே எள்ளு விதையாகும்!

எள்ளு விதையில் மூன்று விதமுண்டு, ஒன்று வெள்ளை இனம், மற்றொன்று சிகப்பு இனம், அடுத்தது கருப்பு இனம், கருப்பு இனம்தான் சனி பகவானுக்கு உகந்ததும், மருத்துவப்பயன் மிகுந்ததும், இந்துக்களின் சடங்குகளில் பயன்படுத்துவதுமாகும். உடலுக்கு வலிவையும் வனப்பையும், கரும் சக்தி கொண்டது எள்நெய்.

இந்து மத சம்பிரதாயத்தில் எள்ளும், நீரும் கொண்டு இறந்தவர்களின் பெயரைச் சொல்லி ஆண்டுக்கு—ஒரு முறை சிராத்தம், திவசம் போன்ற சடங்குகள் செய்யப்படுகின்றன. இதனால் இறந்தவர்களின் ஆவிகள் சாந்தமாகி தமது குடும்ப விருத்தியும் க்ஷேம நலன்களும் உண்டாகும் என்பது வேதங்களின் கருத்து. எது எப்படி இருப்பினும் எள் லௌகீக வாழ்க்கையிலும் இன்றியமையாதது.

'எள் என்றால் இதோ எண்ணெ' என்பது பழமொழி. இதன் பொருள் என்ன தெரியுமா? எள்ளின் உள்ளே 90 சதவிகிதம் நெய்தான் இருக்கும். எனவே எள்ளுக்குள்ளே எண்ணெயைப் பற்றிய வர்ணனையை மேல்கண்டவாறு நம் நாட்டில் சிலேடையான பழமொழியால் மேற்கூறப்பட்டது.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக எள்ளுச் செடியின் இலை, காய், பூ, விதை, சமூலம் என்ற யாவும் மருத்துவப் பயனாக உபயோகப்படினும், எள் விதையைத் தான், எள்ளு என்பார்கள். அதிலும் தென்னிந்தியாவில் எள்ளும் எள்நெய்யும் (நல்லெண்ணை) உணவு வகையாகப் பெரும்பான்மையினர் உபயோகப்படுத்துவது பற்றி எடுத்துக் கூற வேண்டிய அவசியமே இல்லை. எனவே இதன் பொதுக் குணம் பற்றிக் கூறவேண்மானால்,

(1) உடலில் இது வறட்சியை அகற்றும்.

(2) உள்ளழல் ஆற்றும்

(3) ருதுவுண்டாக்கும்.

(4) பாற்பெருக்கும்.

(5) வெப்பமுண்டாக்கும்.

(6) உரமாக்கும்

(7) சிறு நீர் பெருக்கும்.

(8) மலத்தை இளக்கும்.

ஆகிய சக்திகளைக் கொண்டபடியால் இது மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில், இன்றியமையாத பொருளாகி விட்டதில் வியப்பு ஏதுமில்லை.

ஒரு பொருள் வறட்சியைப் போக்கி, அதே சமயத்தில் வெப்பத்தையும் உண்டாக்கினால் அது அமிர்தத்திற்கு ஒப்பாகும்.

செய்யும் முறைகளில் சில

(1) கட்டிகள் உடைய இலைகளை வதக்கி இளஞ்சூடாக வைத்து கட்டிகளின் மேல் கட்டிவர அவை பழுத்து உடைந்து ரத்தம் சீழ் யாவும் வெளியேறி விரைவில் ஆறிவிடும். (2) சீதபேதி நிற்க இதன் இலையை நான்கைந்து எடுத்து இரவில் ஒரு மண் சட்டியில் 1 குவளை நீர் விட்டு மூடி காலையில் எடுத்து அந்த நீரைமட்டும் வெறும் வயிற்றில் 6 நாளைக்கு குடித்துவர(காரம், புளி நீக்கி) அடங்காத சீதபேதியும் நிற்கும். (3) எள் இலையை 3 இலைகள் மட்டும் எடுத்து 1 குவளை நீரில் 4 மணி நேரம் ஊர வைத்து கண் நோய் தொத்து நோயாகப் பரவி சிகப்பு நிறமாக ரணமாகிவிட்ட கண்களைக் கழுவி வந்தால் கண் பார்வைக்கு ஆபத்து இன்றி கண் ரணம் ஆறிவிடும்.

எள்ளுப் பூவையும் இதே போன்று செல்து கண்களுக்கு கழுவிவர கண்நோய் தீரும்.

ஆறாத ரணம் குணமாக

எள்ளு செடியிலிருந்து பச்சை காயை எடுத்து உலர்த்தி சுட்டுத் சாம்பலாக்கி அந்த தூளை ரணம் புண் புரைகளுக்குத் தூவி வர அவை விரைவில் ஆறிவிடும்.

விதை

எள்ளைத் தான் விதை என்பது. இது தமிழகத்துப் பலகாரங்களில் நிறைய சேர்ப்பது வழக்கமாகும். எள்ளடை, எள்ளுருண்டை, எள்ளோதனம் என்றெல்லாம் செய்வார்கள். இவை யாவும் உடலுக்கு உரத்தையும் சூட்டையும் தந்து, வறட்சியை நீக்கி, மலத்தையும் நீரையும் உடைத்துத் தள்ளும்.

எள்ளு கொம்பு

எள்ளு கொம்பு என்று ஒரு மிட்டாய்! இது நாகரீகம் முற்றாத காலத்தில் செய்த இனிப்பு மிட்டாய். அந்த காலத்து இளைஞர் (தற்காலத்து கிழவர்கள்) யாவரும் விரும்பி வாங்கித் தின்பார்கள். நல்ல கரும்பு வெல்லத்தைப் பாகு பிடித்து நீள நீளமாக உருட்டி சூட்டுடன் எள்ளு விதைகளை அதன் மேல் ஒட்டி நீள நீளமாக கொம்பு போல் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு மணியை ஆட்டிக் கொண்டு, கதை கதையாகப் பாட்டும் பாடிக் கொண்டு வருவான்! ஒரு தம்பிடி (இது அரை நயா பைசாவுக்கு சமம்) கொடுத்தால் இரண்டு சாண் அளவு நீளமுள்ளதாக கொடுப்பான். தின்றால் வெகு ருசியாகவும், அதே சமயத்தில் நல்ல ஜீரண சக்தியும் பசியும் எடுக்கும். உடலுக்கும் கெடுதி வராமல் நோயும்வராமல்ஆரோக்கியமாக உடம்பையும்வளர்க்கும். இந்தக் காலத்துப் பள்ளிப் பிள்ளைகள் சாப்பிடுவதுபோல் ஐஸ் கிரீம், ஜாம் பிஸ்கட்டு, சாக்லெட், கோகோ கோலா போன்ற செயற்கை கலர்களை தூவி விற்கும் நாகரீக பண்டங்களால் தொண்டைக்கட்டு, டைபாயிட், நிமோனியா, போன்றவை அந்த காலத்து எள்ளு கொம்பில் வருவதில்லை என்பதை திடமாக கூறலாம்.

எள்ளோதனம்

எள்ளு சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட சோறு எள்ளோதனம் என்பார்கள். இதை மாதம் ஒரு முறை செய்து சாப்பிட்டு வர உடலில், வாத பித்த, தொந்தம் யாவும் சமனமாகி மலச்சிக்கல் நீங்கி, தேக வலிவும் உண்டாகும்.

மூல நோய்க்கு

எள்ளு ஊற வைத்து எடுத்து அம்மியில் அரைத்து சுண்டைக் காயளவு உருண்டையை நெல்லி காய் அளவு பசு வெண்ணெயுடன் கலந்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் 40 நாள் சாப்பிட்டுவர ஆபரேஷன் ஏதுமின்றி மூலநோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும். (காரம், புளி கூடாது).

குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்ய

பெண்களுக்கு மட்டும் இது நல்ல பயன்தரும். ஆபத்து இன்றி குழந்தை பேற்றை தவிர்க்கலாம். இளம் சிசுக்கள் உள்ள தாய்மார்கள் செய்வதால் மேலும் ஓர் குழந்தைக்கு தாயாகாமல் உள்ள குழந்தைக்கு அதிகமாக பாற்பெருக்கி கருத்தடையை செய்து விடும். இதனால் குடும்பக்கட்டுபாடு முழு அளவு வெற்றிபெறும். ஆபரேஷனும் வேண்டாம்! கருத்தடைக்கு பிறப்புறுப்புக்களில் அந்நிய வஸ்துக்களைப் பொருத்திக் கொண்டு காலமெல்லாம் அவஸ்தை படவும் வேண்டாம். அல்லது கணவனை வாசக்டமி செய்து கொள்ள தூண்டவும் வேண்டாம்! கீழ்க்கண்ட முறைப்படி செய்து வாருங்கள். உங்களுக்கு எத்தனை காலம் குழந்தை வேண்டாமோ? அத்தனை நாளும் இப்படியே செய்து கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தலாம். இதனால் உடலுக்கு யாதொருவித கெடுதலும் உண்டாகாது. திடமாக நம்பலாம்.

முறை விபரம்:- கணவன், மனைவி உறவுக்குப் பின்னர் மனைவி காலையில் எழுந்ததும் குளிர்ந்த நீரில் குளித்த பின்பு ஒரு பிடி எள்விதை சுத்தம் செய்து கொண்டு (2 பலம்) 60 கிராம் நல்ல (கரும்பு) வெல்லம் எடுத்து இரண்டையும் இடித்து உறவுபட கலந்தால் மெழுகுபோல் ஆகும். இதனை எடுத்து நெல்லிக்காய்ப் போலஉருட்டினால்ஆறுஉருண்டைகள் ஆகும். பல் துலக்கி வெறும் வயிற்றில் 1 உருண்டை; பகல் உணவுக்கு அரை மணி முன்பு 1 உருண்டை இரவு படுக்கைக்கு முன்பு 1 உருண்டை இப்படி 2 நாள் சாப்பிடவும். இரண்டு நாள் போதும்! கருத்தரிக்காது. குளிர்ச்சியான பண்டங்கள் நீக்கவும். நிச்சயமாக கருக்குழியில் விழுந்த தாது கரைந்து வெளிப்படும். ஆனால் கணவன் வற்புறுத்தலுக்கு அடிக்கடி இணங்கும் மனைவிமார்கள் இதை அடிக்கடிச் செய்தால் உடல் வெக்கையாகி சூடு மிகுந்து விடும். எனவே இம்முறையை மாதமிரு முறைக்கு மேல் செய்வது கூடாது. 7 நாள் ஆகி விட்டால் இடுப்பு வலியும் கருச் சிதைவால் பயங்கர வலியும் உண்டாகும். என்பதை மட்டும் மாதர்கள் நினைவில் வைப்பது சிறப்பு.

எள்ளின் நெய் (நல்லெண்ணெய்)

நல்லெண்ணெய் வறட்சியை நீக்குவதில் மிகச்சிறப்புடையது. உடல் அழற்சியைப் போக்கி, மலத்தையும் இளக்கி, உடல் உரமாக்க சிறந்தது என நம் முன்னோர்கள் கண்டறிந்து இதனை உள்ளுக்குப் பலவித பலகாரம், உணவு முறைகளில் சேர்த்து, தலைக்கு எண்ணெய் ஸ்நானமாகவும் பயன்படுத்தி நோய்களை வரவொட்டாமல் நோய் வருமுன்பு காத்தனர்.

நவீனகாலத்து (அ) நாகரீக பேர்வழிகள், அதிகமாக அந்நிய மொழி கலா சாரப் பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபட்டு நம்நாட்டுப் பழக்க வழக்கத்தை மறந்த அரைகுறை ஆங்கில விஞ்ஞானிகள் நல்லெண்ணெய் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பதும், நல்லெண்ணெயை உபயோகிப்பதும் மூடத்தனமான பழக்கமாகும் என்று கூறுவார்கள். எனவே இந்த கூட்டத்துக்கு மறுப்பு கூறுவது மட்டும் போதாது; நடைமுறையில் அவர்களையும் ஈடுபடுத்தி, நல்லெண்ணெயின் நல்ல குணத்தை அவர்கள் உடம்பிலும் காண்பிக்க வைப்பதே சிறப்பான வழி. வாதம் பிரதி வாதம் செய்வதில் ஒருபலனும் கிட்டாது.

நல்லெண்ணை பயன் படுத்துவோர்களுக்கு புத்தி தெளிவாகும். கண் விழி குளிர்ச்சியாகும். உட

லும் மெய்யுணர்வும் சந்தோஷத்தால் பூரிக்கும். புஷ்டி, பலம், தேஜஸ் ஆகியவைகளை தருவதுடன் கண் நோய், தலை கொதிப்பு, காசநோய், சொறி, சிரங்கு, இருமல் ஆகியவைகள் எல்லாம் நீங்கி மன மகிழ்ச்சியும் வாலிப மிடுக்கும் விளைந்திடுமாம் ஆமாம்! இதனையார் கூறுகிறார்?:-

புத்தியனக் குளிர்ச்சிபூரிப்பு மெய்ப்புளகஞ்
சத்துவுங்காந்தி தனியிளமை-
-மெத்தவுண்டாங்
கண்ணோய் செவிநோய் கபாலஅழல் காசநோய்
புண்ணோய் போமெள் ளெண்ணெயால் போற்று''
(கு.மு.)

எள் நெய் என்ற நல்லெண்ணெயை தினமும் பகல் உணவில் இரண்டு தேக்கரண்டி விட்டு சூடான சோற்றில் பிசைந்து ஒரு பிடி மட்டும் சாப்பிட்ட பின்னர் வழக்கம்போல் உணவு சாப்பிடத் துவங்குங்கள். 10 நாளில் இதன் மகிமையை நீங்களே உணருவதைக் காணலாம். எந்த விதத்திலாவது நல்லெண்ணெயைப் பயன்படுத்தாதவர்கள் நம் நாட்டினர் அல்லர் எனில் அவர்களுக்கு வைத்தியர்கள்(டாக்டர்கள்) தான்தெரியும்; வாணியரைத் தெரியாது; எது மூடத் தனம்? சிந்தனை செய்யுங்கள்.

எள் எண்ணையால் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்யும் தைலம் உள்ளுக்கும், பலவித தீராத நோய்களுக்கும். காய்ச்சும் அனேக முறை நமது தமிழக சித்த மருத்துவ முறையில் இருந்தது. இவைகள் கால மாறுதலால், ஆட்சி மாறுதல்களால், நாட்டு வைத்தியர்களைக் கேட்க, ஆதரிக்க நாதியற்றுப்போன காரணத்தால் அவர்கள் வேறு பிழைப்புக்கும் தனது வழி சந்ததி பிள்ளை, பேரன்களைப் படிக்க வைத்து பட்டம் பெற்ற டாக்டர்களாக்கி விட்டனர்.

பொன்னி, கண்ணி, நெல்லி!!!

சுலபமான முறை யாவரும். செய்து கொள்ளலாம். நல்லெண்ணெய் 200 மி. லிட்டர் பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, கீழா நெல்லி இவை எங்கும் சுலபமாகக் கிடைக்கும். இம்மூன்று பசுமையான மூலிகைகளை இடித்து சாறு பிழிந்து 200 மி. லிட்டர் இரண்டும் ஒன்றாய் கலந்து காய்ச்சுவது (நன்றாகக் கொதித்தால் நுரை கிளம்பி வெளியே விழுந்து விடும்.)எனவே சிறு தீயாகஎரித்து வந்தால். 1 மணி அளவில் நுரை அடங்கி,சாறு சுண்டி முருகுபதம் வந்ததும், அதாவது எண்ணெயை எரியும் அடுப்பில் விட்டால் சடசடப்பு நீங்கி விளக்கு போல் எரியவேண்டும். அதுதான் முருகு பதம் என்பது. இப்படிக் காய்ச்சி எடுத்து ஆறிய பின்பு,எடுத்து வடிகட்டிக் கொண்டு, சிறு குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை வாரம் 1 முறை தலை முழுகி வருவது நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு நல்லது. நோயுடையவரும் தலை முழுகலாம்.

வடமொழி கிரந்தங்களில்

சம்ஸ்கிருதத்தில் புகையிலைக்கு பிரம்ம பத்திரம் என்பது போல எள்ளுக்கு 'திலகம்' என்றுபெயர். இந்த திலகம் (எள்ளு) மகாவிஷ்ணுவின் உடம்பில் வந்த வியர்வையினால், உண்டாக்கப் பட்டதாம். எள்ளை ஒருவருக்கு தானம் செய்தால் அதைக்காட்டிலும் தானம் ஒன்றுமில்லை. ''திலா பாப ஹரா'' என்பது விஷ்ணுபுராணம். எள்ளுக்கு சகல பாபங்களும் நிவர்த்தியாகும். ''தில தானாத சேஷ்யம்மே'' பாபம் நாசய கேசவா'' என்பது ஸ்லோகம்.

திலதேறு தானம்

எள்ளினால் பசு மாடு போல செய்து, அதில் 536 தேவதைகளை ஆவாகனம் செய்து, பூஜை, நிவேத்தினம் முதலானவைகளை முறையாகச் செய்து இதை ஒரு பிராமணனுக்குத் தானம் செய்து விட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பிரம்மஹத்தி தோஷம், கோஹத்தி, தங்கம் திருடின தோஷம், பால்மரத்தை வெட்டின தோஷம், பூனையைக் கொன்ற தோஷம், ஆகியவைகள் நீங்கும் என்பது. இதை ருக்விதானம் என்ற நூலில் காணலாம்.

மஹாதரித்திரம் நீங்க

வெள்ளெருக்கன் செடியின் பூவினால், மகாவிஷ்ணுவிற்கு தினமும் உடல்சுத்தி, மனோ சுத்தியாகி 1 மண்டலம் பூசை அர்ச்சித்து எள்ளோதனம் நிவேதனம் செய்து படைத்து பலருக்கும்தந்து தானும் பிரசாதமாகச் சாப்பிட்டு வர மகாவிஷ்ணுவின் கடாட்சத்தால் லட்சுமி தேவி அனுக்கிரகம் செய்வாள்.

உடம்பின் கெட்ட வாசனை நீங்க

வெள்ளை நிற எள்ளுப் பூவை தினமும் சேகரித்து, சூர்ய பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்து, அதை அப்படியே எடுத்து தாமிர பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர்விட்டு கொதிக்க வைத்த பின்னர், காலை தினமும் குளித்த பின்பு மனத் தூய்மையுடன் ஒருஉச்சிக் கரண்டி நீர் குடித்து வரவும். இப்படி 45 நாள் குடிக்க உடம்பு துர்நாற்றம் நீங்கி விடும்.

பிதுருக்கள் (மாதாபிதா) சாபம் நீங்க

கறுப்பு எள்ளைக் கொண்டு ஹோமம் செய்து வந்தால் மாதா பிதா வழிகளில் உண்டான சாபக் கேடுகள் நீங்கி சுகம் பெற வழியாகும்.

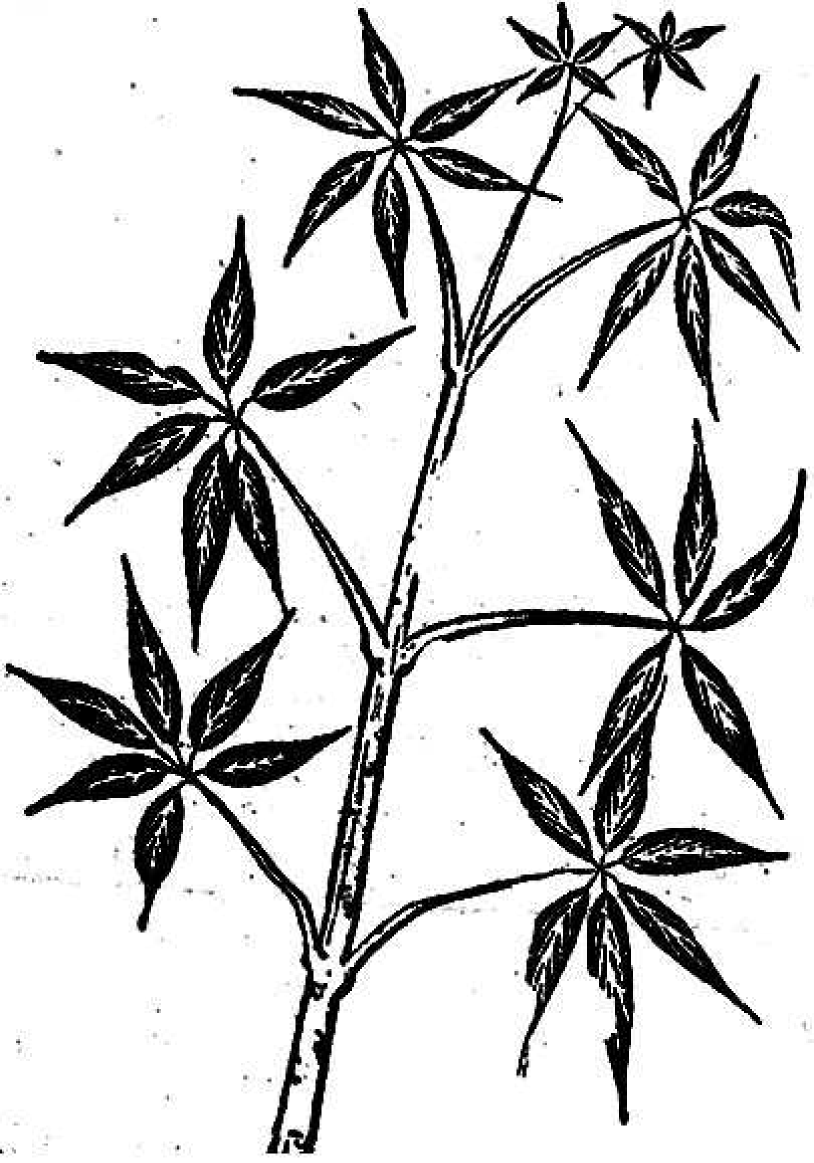
விடாத ஜுரங்களுக்கு

எள்ளு, செல்லு 1 படி நன்றாகக் கலந்து ஒருமண் சட்டியில்போட்டு அரை படி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி குடி நீர் இறக்கிக் கொண்டு தினமும் (சிவகவசம்) சிவ நாமத்தை 108 தரம் உச்சரித்துக் கொண்டு குடி நீரை 2 மணிக்கு ஒரு தரம் ஒரு முடக்கு வீதம் கொடுத்துவர பல மாதங்களாக எந்த மருந்திலும் நீங்காத ஜுரங்கள் ஓடிப் போகும்.

இதே போல சிகப்பு எள்ளை அரைத்து சம எடை வெண்ணை சேர்த்து ''சூர்ய கவசம்'' பாராயணம் செய்து பிறகு காய்ச்சி ஆறிய பிறகு ஆண்குறிகளில் ஏற்படும் சகல ரணம், புண் புரைகளுக்கும் தடவி வர நீங்கி விடும். லிங்கப் புற்றும் நீங்கும்.

இன்னும் அநேகவிதமாக திலம் என்ற இந்த எள்ளைப் பற்றி ரிக், யஜுர், சாம, அதர்வணவேதங்களில் நிறைய கூறப் பட்டுள்ளது. சனி பகவானின் பிரிய மூலிகை எள் என்று முன்பே குறிப்பிட்டோம். எனவே நவக்கிரக தோஷங்கள் நீங்க எள்ளு மூட்டை கட்டி சனிக்கிழமை தோறும் எண்ணெயில்விட்டுகோயிலில்விளக்குப் போட்டு வர வறுமை, கஷ்டம், மனக்கவலை, சத்ரு பீடை, யாவும் விலகி வாழ்க்கை மலர்ந்து சந்தோஷம் நிலவும் என்பதில் ஐயம் இல்லை. ஆனால் திடநம்பிக்கை அவசியமாகும்.

ஓதியன் மரம்



published on 26.09.1971

நம்நாட்டில் ஓதிமரம், ஒதிய மரம், உதி(அல்) மோதகம் என்று சொல்லக்கூடிய மரமாகும் இது. பெரும்பாலும் சாலை ஓரங்களில் நிழல் தரும் மரங்களாக அந்தக் காலத்தில் பயிர் செய்து வளர்ந்தவைகளை, இன்னும் பெரிய சாலைகளில் இருமருங்கிலும் காணலாம். ஆலமரம் போன்றும் அதைவிட மிகப் பெரியதாகவும் வானளாவிய மரங்கள் ஓதிய மரங்கள்.

சமுதாயத்திலே உதவாக்கரை என்று ஓதிமரத்தை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டாலும் மருத்துவ உலகத்தார் அப்படி ஓதியனைத் தள்ளி விடமாட்டார்கள். மூலிகை உலகத்தில் எந்தவித சிருஷ்டியா இருப்பினும் அது ஒரு காரணத்துக்காகத்தான் பிறவி எடுத்துள்ளது என்பதை திடமாக நம்பலாம். மனித உடலுக்குள்ளே 'அப்பெண்டிஸ்' என்ற ஓர் உறுப்பு உள்ளது. அது இன்ன காரியத்திற்குத்தான் இருக்கிறது என்று இன்றைய விஞ்ஞான உலகத்தில் இதுவரையும் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை! விதவிதமான மருந்துகளும், விதவிதமான நோய்களைக் கண்டுபிடித்துவிடும் நவீன விஞ்ஞான மருத்துவக் கலையில் மனிதனுக்கு ''அப்பெண்டிஸ்'' என்ற குடல்வால் ஏன் உண்டாகிறது என்பது புதிராகத்தான் உள்ளது. எந்த ஒரு வஸ்துவும், இயற்கை சிருஷ்டியும் காரணமின்றி உண்டாவதில்லை என்று நாம் திடமாகவே நம்பலாம். இந்த ஓதியன் கூட ஒரு காரணமாக மனிதர்களுக்கு காணப்படுகிறது. ஏண்டா ''ஓதி மரம் மாதிரி இருக்கே!'' ஏதாவது ஒருவேலை வெட்டியில் ஈடுபடக்கூடாதா? என்பார்கள். சமுதாயத்தில் ஓதியனை உதாரணமாக்கி பலரை பயன் உள்ளவராகச் செய்வதும் நம்நாடுதான்.

ஓதியன் மரம் நல்ல மருத்துவப் பயன் மிகுந்த ஓர் மூலிகையினம் என்றால் மிகையல்லை! மாவிலை போல ஆறு இலைகள் ஒன்று கூடி ஒரு காம்பில் சேர்ந்து ஒரு கிளை போல இருக்கும். ஓதியன் கிளையைப் பாருங்கள்; ஆறு இலையாக விடும் மூலிகை இனங்களில் ஓர் அற்புத சக்தி இருக்கத்தான் செய்கிறது என்பதை நமது கட்டுரைகளைத் தொடர்ந்து வாசித்த அன்பர்களுக்குத் தெரியும்.

ஓதியன் இலை, மரத்தின் பட்டை, வேர் ஆகியவை மருத்துவப் பயன் மிகுந்தவை. பொதுவாக உடல் உரமாக்கும், துவர்ப்பிக்கும்; நுண் புழுக்களை எல்லாம் மடியச் செய்யும். ஆனால் உடலிலுள்ள குருதியைக் குறைத்துவிடும்.

வீக்கம் கரைய

ஓதியன் இலையை விளக்கெண்ணெய்விட்டு வதக்கிக் கட்டிவர எல்லாவிதமான வீக்கமும் கரைந்துவிடும். இதுபோலவே

காலை மாலை பசும் பாலில் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர சீதக்கடுப்பு, ரத்தபேதி, அதிசாரம், தாகம், மூர்ச்சை, வயிற்றுக்கடுப்பு, பெரும்பாட்டு உதிரப்போக்கு ஆகியவைகள் நீங்கிப் போகும்.

ஓதியன் மரப்பட்டை, ஆலம் விழுது, கடுக்காய் பிஞ்சு இவை மூன்றும் வகைக்கு 50 கிராம் இடித்து தூள் செய்து கொண்டு 4 குவளை நீரில் மேற்படி தூளில் நான்கில் ஒரு பாகம் போட்டுக் கொதிக்க காயவைத்து இறக்கி வாய் கொப்பளித்து வர நாள் பட்ட பல்வலி சொத்தை, ஈறு வலி, வீக்கம், வாய்ப் புண்கள், நாவில் வரும் ரணம், நாக்கு வெடிப்பு உதடுகள் வெடிப்பு ரணம் ஆகிய வாயில் வரும் எல்லாவித கோளாறுகளும் நீங்கிப் போகும்.

கண் வியாதிகள் நீங்க

ஓதிய மரத்துப் பட்டையை எடுத்து சுத்தமான நீரில் ஏழு முறை கழுவி எடுத்து அதில் 50 கிராம் எடுத்து 100 மி.மீட்டர் சுத்தமான பன்னீர்விட்டு அதனுடன் அடுக்கு நந்தியாவட்டம் பூவைபோட்டு 24 மணி நேரம் ஊறிய பின்பு, சகலவித கண் கோளாறுகளுக்கும் 2 துளி கண்களில் விட்டுவர கண் வியாதிகள் நீங்கிவிடும்.

ஆஸ்துமா இரைப்பு நீங்க

ஓதிய மரம் கோடை காலத்தில் இலைகள் உதிர்ந்து காய்ந்து போன மரம் மாதிரி காட்சியளிக்கும். அப்போது அம்மரத்தில் பிசின் உண்டாகும். பூக்கள் பூக்கும். இந்த பிசினைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு காசநோயாளர்கள் இரைப்பு வரும்போது பிசின் 10 கிராம் இரண்டு லவங்கம் சேர்த்து தேனில் குழைத்து உண்ண நாளடைவில் ஆஸ்துமா இரைப்பு நீங்கி சுகம் காணும்.

வாத வீக்கங்கள், வலிகள் நீங்க

ஈரமுள்ள மரப்பட்டைகளை இடித்து, பால்விட்டு அரைத்து வாத வீக்கங்களின் மேல் பற்றுப் போட்டுவர அவை கரைந்து வலிகள் நின்று போகும்.

ஓதிய மரத்தின் மருத்துவப் பயன்களைக் காணும்போது மருத்துவத்தில் இவ்வளவு நோய்களைப் போக்கும் ஓதியன் மூலிகையை உன்னை ஒருபயனும் இல்லாத மனிதனுக்கு ஒப்பிட்டுக் காட்டுகிறார்களே: இது எவ்வளவு அக்கிரமம் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

ஓரிலைத் தாமரை



published on
10.10.1971

சித்த மருத்துவர்கட்கே பலருக்கு இந்த ஓரிலைத் தாமரையைப் பற்றித் தெரியாது. இந்த ஓரிலைத் தாமரையைப் பற்றி யான் தெரிந்து கொள்ள பல்லாண்டுகள் முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தேன்.

முன்பு ஒரு சமயம் 1962-ல் தினமணி சுடரில் ஓரிதழ் தாமரையைப் பற்றி பட விளக்கங்களுடன் எழுதியிருந்ததை வாசக அன்பர்கள் அறிவார்கள். ஓர் இலை, ஓர் இதழ், எனும் இவ்விரு பெயர்களிலும் உள்ள மாறுதலை கவனியுங்கள். தாமரை என்றாலே பொதுவாக நீரில் மிதக்கும் தாமரைதான், ஆனால் ஓரிலைத் தாமரை, ஓரிதழ் தாமரை என்று பெயர் வரும்போது இந்த தாமரைகளும் குளத்துத் தாமரை என்று பொருள் கொள்ளலாகாது. ஓரிதழ் தாமரை என்பது இதழைக் குறிக்கின்றபடியால் தாமரையை நினைவிற்குக் கொண்டு வரலாகாது: நெல்லி என்றவுடன் நமக்கு மரத்தின் நினைவுதான் வரும். ஆனால் கீழ்வாய் நெல்லி என்றால் அது சிறு பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்தது என்று நினைவுவரும்: இதற்கும் ஏன் நெல்லி என்று பெயர் வந்தது என்று சிந்திப்போமானால் மர நெல்லிக்கு என்ன சக்தி உள்ளதோ அத்தகைய சக்தி இந்த கீழா நெல்லிக்கும் உண்டு என்பதை சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்:

எனவே, வாசக அன்பர்கள் மூலிகைப் பெயர்களில் மறைந்திருக்கும் பொருள் தத்துவத்தைக் கவனித்தால் தான் அவைகளை நன்குணர்ந்து பயன்படுத்த இயலும். ஓரிலைத் தாமரை என்பது கட்டுக் கொடி இனத்தைச் சார்ந்தது: சதுப்பு நிலங்களிலும், குத்துச் செடி வளரும் தரைக் காடுகளிலும் நீர் நிலைக்குப் பக்கங்களில் ஈரப்பசையுள்ள நிலங்களில் இக் கொடி படர்ந்து வளரும். கட்டுக் கொடி இலை சிறித கோவை இலையைப் போல் இருக்கும்: ஆனால் ஓரிலைத் தமாரை படத்தில் காட்டியவாறு சிறிது நீளமாக 1 அங்குல அகலமும் 4 அங்குல நீளமாகி பசுமை நிறமாகவும் இருக்கும்; இந்தக் கொடியில் ஒரு பக்கம் ஒரே இலைதான் விடும் (கட்டுக் கொடியைப் போன்று) தாமரையைப் போன்று குணமும் - கட்டுக் கொடியைப் போன்று வடிவமும் இதற்கு, அமைந்துள்ளபடியால் சித்தர்கள் இதற்கு ஓரிலைத் தாமரை என்று பெயரிட்டனர் போலும்;

குணமும், பயனும்

இலைமுதல் கொடி, சமூலம் யாவும் மருத்துவப் பயனுடையதுதான் என்றாலும் இலையைத்தான் பயன்படுத்துவார்கள்: மேகப் பிணிகளை விலக்கும், இரத்த விருத்தி செய்து குருதியில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கும்: சர்ம நோய்களில் நுட்புழுக்களைக் கொல்லும், புழுக்கொல்லி, சிறு நீர்-பெருக்கி, மலமிளக்கி, பால்பெருக்கி ஆகிய

குணங்களையுடையது.

மேக ரோகங்கள்

ஓரிலைத் தாமரை மேகநோய்களில் மிகுந்த பயன் உடையதாகும்; குறிப்பாக உடம்பின் மேல் பரவும்மேக ரோகங்களை எல்லாம் ஒழித்துக் கட்டக் கூடிய சக்தி படைத்தது என்பதை ஓலைச் சுவடிகளில் காணலாம்.

முறை விவரம்

ஓரிலைத் தாமரையை நாள் தோறும் (காலை வெறும் வயிற்றில்) ஒரு கைப்பிடி எடுத்து அரைத்து புன்னைக்காய் அளவு வாயிலிட்டு, 200 மி.லிட்., காய்ச்சிய பசும்பாலில் கற்கண்டு, சேர்த்து குடித்து வர வேண்டும். இப்படி 40 நாட்கள் குடித்து வர கடுமையான மேக ரோகங்கள் எனப்படும் கருமேகம், செம்மேகம் சர்மம் உணர்ச்சியற்றுபோதல், கிரந்தி என்ற வட்டமாகத் தோலுரியும் மேகப்படைகள், அழுகிரந்தி, ரண கிரந்தி சீழ்கிரந்தி போன்ற பயங்கரமான நோய்கள் எல்லாம் இந்த ஓரிலைத் தாமரையால் நீங்கிவிடும்.

மன்னிப்பு ஒரு முறைதான்

ஆனால், மேகரோகம் என்பது, தான் பல இடங்களில் சேர்க்கை கொண்டு அதனால் வந்ததுதான் என்பதை காம இச்சை கொண்டவர்கள் அறிய மாட்டார்கள். தூய்மை இல்லாத ஆடவர் பெண்டிர்களின் சேர்க்கையினால் தான் இந்த மேக ரோகங்கள் சம்பவிக்கின்றன. இதனால் இன்றைய சமுதாயமே மேக ரோகத்தால் பாதிக்கப்பட்டு பயங்கர ரணங்கள் உடம்பில் உண்டாகி அதனை ரகசியமாகவைத்து ஆங்கில முறையில் சிகிச்சை செய்தும், பலனின்றி அல்பாயுசுடன் அழுகின்றனர். இந்த காலத்தில்மேக ரோகம் என்றால் அச்சமோ! வெட்கமோ! பயமோ ஏற்படுவதில்லை ஏனெனில் இது ஒரு சர்வ சாதாரண நோயாகி விட்டது. நவீன மருத்துவர்களும் ஓகோ! இது (வி. டி.) கேஸ் ஒன்றும் பயமில்லை; ஒரு பென்சிலின் அல்லது ஆண்டிபயாடிக் போட்டால் போகிறது என்று அற்பமாகப் பேசி, அந்த நோயாளியிடம் அதன் பயங்கர தன்மைகளை எடுத்துரைத்து "இனி இம்மாதிரி தவறான செய்கைகளை செய்ய வேண்டாம்" என்று அறிவுரைகளை கூறுவதும் கிடையாது! எனவே இந்த மேக நோயுடையவர்கள் ஊசி போட்டுக் கொள்வதும், மீண்டும் தவறுகளைச் செய்வதும், மேக ரோக சின்னங்கள் தோன்றினால் மீண்டும் ஊசி

போட்டு உள்ளே அமுக்கிவிடுவதும், சகஜமாகி விட்டது. பிறகு நோய் உள்ளேயே வளர்ந்துஎந்த மருந்துகளிலும் கட்டுக்கடங்காத புற்று நோய்களாக மாறி விரைவில் உடலை அழித்து விடுகிறது.

இம்மாதிரியான மேக நோய்களை வளர்த்துக் கொண்டு,செய்வது அறியாமல் வேதனைப் படுவோர் கட்கும் இந்த ஓரிலைத் தாமரை முற்றும் குணப்படுத்தும் சக்தி உடையதாகும். நோய் தான் முற்றிலும் குணமடைந்து விட்டதே என்று மீண்டும் தவறு செய்பவர்கட்கு இந்த ஓரிலைத் தாமரையால் ஒருவித பயனும் ஏற்படாது.

தீராத மேக நோய்களுக்கு சிகிச்சை முறை

ஓரிலைத் தாமரை இலை கட்டுக்கொடி இலை நற்சங்கன் இலை சம அளவு வேப்பிலை கொழுந்து சம அளவு பசுமையாக எடுத்து

(8-ம் பக்கம் பார்க்க)

மைபோல் அரைத்து சுண்டக்காய் அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும் காலை மாலை 1 உருண்டை வாயிலிட்டு பசும் பால் குடிக்கவும்.

பத்தியம்: மண்பானையில்சோறு சமைத்து பால் மோருடன்சேர்த்து, அரை உப்பு சேர்த்து, பகல் இரவு சாப்பிட வேண்டும். இப்படி 40 நாட்கள் சாப்பிட மேக ரோகங்கள் 21ம் தப்பாமல் நீங்கி உடம்பு தங்க நிறம்போலாகும். வேறு இதர விதமான எந்த உணவும் கூடாது. பழவகைகள் மட்டும் வசதி இருப்பின் சேர்க்கலாம். இப்படி செய்து கொண்டு தீராத நோயிலிருந்து தப்பியவர்கள் நீண்ட நாள் நலமுடன் வாழலாம். தப்பித் தவறி இவர்கள் மற்றய பெண்களிடம் தொடர்பு கொண்டால் அதோ கதிதான்! இதில் மட்டும் கவனம் வைக்கவும்.

ஓரிலைத் தாமரை மேக ரோகங்களுக்குத் தான் முழுக்க முழுக்கப் பயன்படும் எனவே இதற்குமேக ரோக அரசன் என்ற பெயரும் உண்டு.

கழற்சி -- வஜ்ஜிர பீஜம்



published on 17.01.1971

நம் நாட்டு மூலிகை இனங்களில் வஜ்ஜிரபீஜம் என்ற மூலிகையைப் பற்றித் தெரியுமா உங்களுக்கு? வஜ்ஜிரம் என்றால் கெட்டி அல்லது கடினமானது என்று பொருள். பீஜம் என்றால் கொட்டை. எனவே கெட்டியான கொட்டையை பாருங்கள் தெரியவில்லையா? கெச்சக்காய் தான்! சிலர் இதை கழற்சிக் காய் என்பார்கள்.

கழற்சி செடியாக வளர்ந்த போதிலும் தாதுவளைப்போல் கழற்சிக்கொடி என்றே கூறுவர். பழங்கால சித்த மருத்துவ மேதைகள் இதனை வஜ்ஜிரபீஜம் என்றே அழைத்தனர்.

கழற்சிக் கொடி ஏறத்தாழ கருவேப்பிலைச் செடியைப் போலவே இருக்கும். கருவேப்பிலைக்கும் இதற்கும் ஒரு வித்தியாசம் என்னவெனில், கழற்சிச் செடிக்குக் காம்புகளில் முட்கள் உண்டு. குத்துச் செடி காடுகளில் கழற்சி நிறைய வளரும். இதன் காய்களை சேகரித்து, நாட்டுமருந்துக் கடைகளுக்கு விற்பனை செய்வார்கள். காய்கள் மழமழ வென்று சப்பை வட்டமாக சோடா பாட்டில் கோலி அளவு இருக்கும். இதன் ஓடுகள் கடினமானவை. கீழே போட்டால் உடையாது. அதன் உள்ளே வெள்ளையான பருப்புகள் இருக்கும்;

குணமும் பயனும்

பகவத்கீதையில் "யார் யார் எந்தக் கண்ணோட்டத்துடன் என்னைப் பார்க்கிறார்களோ அவர்களுக் கெல்லாம் அது போன்ற காட்சி தருகிறேன்" என்றார் கண்ணன். இது பகுத்தறிவும், சிந்தனையும் கொண்ட மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல! ஈரறிவு உயிர்களான தாவர இனங்களும் இதனை உணர்ந்து இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் நான் இன்ன காரியத்துக்கு உதவுவேன் என்று கூற, அதற்கு இறைவன் வாக்கைத்தராவிட்டாலும், தன் அங்க உருவ அமைப்பில் பகுத்தறிவுடைய நமக்கு குறிப்பால் உணர்த்துகிறது. இது சிலருக்கு விளங்காத புதிராக இருக்கலாம். ஆயிரம் பேருக்கு மத்தியில் காதலர் இருவர் கருத்தொருமித்த பின்பு கண்ணால் பேசுவதை ஓர் கவிஞன் பாடலில் வர்ணித்தால் அதை ஒப்புக் கொள்வோர்கள் உண்டு. ஆனால், மூலிகை இனங்களில் குறிப்பால் இருப்பது எவ்வளவு அறிவீனம்! பாருங்கள் கச்சக்காய் கூட "மனிதனின் பீஜங்கள் போல் தோற்றமளிக்கும் என்னை பீஜரோகங்களுக்கு பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்று உணர்த்துகின்றன என்றால் இதனை யார் மறுப்பார்கள்? எனவே கழற்சிக்கொடி என்ற கச்சக்காய் செடி முழுக்க முழுக்க வாத ரோகங்களுக்குத் தனிச் சிறப்புடையது என்றால் மிகை ஆகாது. அதிலும் குறிப்பாக அண்ட வாதங்கள் என்று கூறப்படும் ஏறண்டம், இறங்கண்டம், சதையண்டம் என்று சொல்லப்படும் விதைக் கொட்டை வாதங்களை யெல்லாம் நீக்கும் சக்தி கொண்டதாகிறது.

கச்சக்காய் செடியின் இலை, கொட்டை, பட்டை, வேர் யாவும் மருத்துவச் பயனுடையதாகும். இவையாவற்றுக்குமே வீக்கம் கரைச்சி செய்கை பொதுவானது. மற்றும் வெப்பகற்றும்; ருது உண்டாக்கும், புழுக்கொல்லும், உரமாக்கும், இசிவிகற்றும் உபகுறி குணங்களைக் கொண்டது. கழற்சியில் வெண்கழற்சி, கருங்கழற்சி என இரண்டு வகையுண்டு. இது நம் நாட்டில் மிக சுலபமாக எங்கும் காணக்

கிடைப்பது. வெண்கழற்சி கருங்கழற்சி இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றேயாகும்.

வீக்கங்கள் கரைய

கச்சக்காயின் இலைகளை மட்டும் தேவையான அளவு எடுத்து மண் சட்டியில் போட்டு அந்த அளவு முற்றிய தேங்காய் திருகிய பூ போட்டு ஆமணக்கு, எண்ணெயும் விட்டு நன்ருக வதக்கி இளஞ்சூடாக வீக்கங்களில் கட்டிவர அவை நாளடைவில் கரைந்து போகும். குறிப்பாக இதன் இலையை வதக்கிக் கட்டுவதனல் ஏறண்டம், இறங்கண்டம், சதையண்டம், விரை வீக்கம் ஆரம்பம் எதுவாஞலும் சரி கரைந்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கெச்சக்காய் பற்றும் மருந்தும்

கெச்சக்காயின் உள் பருப்பு ஒன்று, சுக்கு ஒரு துண்டு, பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, நெற்றிக்குப் போடும் நாமக்கட்டி ஒருதுண்டு; இவைகளை எடுத்துக் கொண்டு சந்தனக்கல்லில் வெந்நீர் விட்டு உறைத்து நிறைய விழுதி சேர்க்கவும் (சுக்கு மட்டும் சிறிதுநேரம் உறைத்தால் போதும். அதிக நேரம் உறைத்தால் எரிச்சல் உண்டாகும்) போதிய விழுதி சேர்ந்ததும் முதலில் ஒரு விரலில் எடுத்து நாவில் தடவி விழுங்கச் செய்தல் வேண்டும். பிறகு உள்ள அந்த விழுதியை வாத வீக்கங்களுக்கு எல்லாம் தடவி நெருப்பு அனல் காட்டவேண்டும். விரைவாதம், ஏறண்டம், இறங்கண்டம், குடைச்சல் வலியுள்ள வீக்கங்கள், கைகால்களில் வீங்கி வலிக்கும் வாத நோய்கள், தலைவலி, வாத உடம்பினருக்கு காணும் போது, இந்த சிகிச்சை முறையை கையாள்வது மிகவும் சுலபம். நோயும் உடனடியாக குணம் காணத் தெரியும். இதில் சுக்கு சேராமல் போடுவது அவ்வளவு குணம் தெரியாது. அதிகம் சேர்த்தாலும் எரிச்சல் தாங்க இயலாது. எனவே இந்த சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும் முன்பு எச்சரிக்கையாக இருப்பது பூரணமான திருப்தியைத் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கெச்சக்காய் பல்பொடி

பல் ஆட்டம், பல்தேய்வு, பல் வலி ஆகியவைகளுக்கு கெச்சக்காய் பருப்பு தேவையானது எடுத்து சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, சமன் எடையாக பாக்குக் கொட்டையை எடுத்துகறுப்பாக வறுத்து பொடியாக்கிக்கொண்டு: இதில் பதிஞறில் ஒரு பாகம் வெங்காரத்தைப் பொறித்து சேர்த்து பொடியாக்கி கலந்து வைத்துக் கொண்டு பல்துலக்கி வர பல்நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

குன்ம வயிற்றுவலி நீங்க

கெச்சக்காயின் உள் பருப்பும், பெருங்காயமும் சமமாக எடுத்து நெய்விட்டுப் பொறித்து அதை இடித்துத் தூளாக்கிக்கொண்டு, காலை மாலை வேளை ஒன்றுக்கு இரண்டு சிட்டிகை வீதம் பசுவின் மோரில் குடித்துவர குன்மவியாதிகள் போவதுடன் உடல் பலமும் உண்டாகும்.

அண்டவாதங்கள் யாவும் கெச்சக்காய் செடியின் இலை, காய் ஆகியவைகளுக்கு அடங்கி ஒடுங்கி நீங்கிப் போகும்.

கீரையும் - மோரும் published on 09.01.1972

நம்து நாடு இன்றைய நிலையில் யுத்தத்திற்காக பலவிதத்திலும் தியாகம் செய்ய வேண்டியுள்ளது. குருதி (ரத்தம்) செமிப்பு முதல், உணவு-உடைகள், மற்றும் நமக்கு தேவைப்படும் எல்லாப் பண்டங்களுமே யுத்தக்களத்திலே போரிடும் நமது சிப்பாய்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. செல்வந்தர்களும், உடலில் சக்தியுள்ளவர்களும் தான் குருதியும் பொருளும் தரமுடியும். இவை இரண்டுமே பூஜ்யமாக உள்ள ஏழைகள் எதை தருவது என்று ஏங்கவேண்டாம். மனமுண்டானால் பரம ஏழைகளும் பங்கு கொள்ளமுடியும்.

தினமும் வழக்கமான பகல் வேளை உணவை ஒருவித விரத உணவுபோல் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் அதற்குப் பதிலாக ஏதாவது ஒரு கீரையை உப்பு, மிளகு, பூண்டு சேர்த்து நீர்விட்டு அவியலாகச் செய்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் சிறிது துவரம் பருப்பும் சீரகமும் சேர்ப்பதால் சக்தி மிகும். இதை மூன்று பிடி சாப்பிட்டு விட்டு பிறகு மோர்-ஒன்று அல்லது இரண்டு குவளை குடித்து விடுங்கள். அவ்வளவுதான். அன்று பூராவும் பசியே இருக்காது! அத்துடன், சுறுசுறுப்புடன் வேலைகளைச் செய்துவிடலாம். இந்த சுலபமான வழியைக் கையாண்டால் வசதியற்ற ஏழை மக்களும் தங்களாலியன்றதை [illegible]க்கு உதவ முடியுமல்லவா?

நம் தமிழகத்தில் கிடைக்கும் கீரையினங்கள் போல சத்துள்ளவைகளை வேறெங்கும் காண்பதரிது. இந்தக் கீரை இனங்களில், இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் வைட்டமின்களை விட எவ்வளவோ மடங்கு வைட்டமின் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

என்ன என்ன கீரையைச் சேர்க்கலாம், அது எங்கு கிடைக்கும் என்ற கவலையும் வேண்டாம். நம் கண்ணில்படும் எல்லாவித கீரைகளும் உண்ணும் வகைகள் தான். இவைகளை நாம் பயன்படுத்தத்தான் இறைவன் நம் கண்ணெதிரிலேயே தோன்றச் செய்கிறான்.

"பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்" பற்றி தினமணியில் தொடர்ந்து வெளியாகும். அங்கங்கே மார்க்கெட்டுகளில் விற்கும் கீரைகள் தான் அவை. இதனை வாசித்து உடலுக்கு உணவாகப் பயன்படுத்தி நோயையும் நீக்கிக் கொண்டு அதேசமயத்தில் யுத்த நிதிக்கும் சேமித்து அனுப்பலாம்.

மரமும் எருமையும்

கடந்த காலத்தில் பஞ்சமும் பசிப்பிணியும் வந்துற்ற போதெல்லாம் கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் வாழ்ந்த நமது முன்னோர்கள் வீரமாக எதிர்த்து நின்று விரட்டியது எப்படித் தெரியுமா? வீட்டுக்கு ஒரு முருங்கை மரம் இருக்கும். அத்துடன் ஓர் எருமை மாடும் இருக்கும். எருமை பால் தரும்; மரம் கீரை தரும். மழையின்றி பஞ்சம் வரும்போதும், முடிமன்னர்கள் சண்டை வந்தபோதும், மரத்தில் இருந்து கீரையை ஒடித்துக் கொண்டு, எருமை மோர் வைத்து காலத்தை ஓட்டினர். ஒரு வீட்டில் மரமும் எருமையும் இருந்தால் ஆறு மாதம் கூட வேறு எந்தவித உணவு இல்லாவிடினும் தேகதிடத்துடன் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

கீரையின் பலன்

கீரையை உணவாகக் கொள்வோர் யாவராயினும் சரி அவர்கட்கு மலச்சிக்கல் வராது; கெட்ட நீர்கள் உடலில் தங்காது; உடல் சூடு தணியும்; நல்ல திறனும் புலன் ஆய்வும் செய்யும் சூக்கும புத்தியும் வளரும். வாழ்க கீரை!

★

'குஷியாக' இருக்க குதிரைப் பால்!

குதிரை பால் குடிக்க ரஷ்யர்களுக்கு ரொம்ப குஷி! குதிரைப் பால் உற்சாகம் கொடுக்கிறதாம். இதன் மாமிசம் மகிழ்ச்சி ஊட்டுகிறதாம். குதிரை மாமிசம் சாப்பிடுவதால் புற்று நோய் வருவதும் தடுக்கப்படுகிறது என்று ரஷ்யர்கள் நம்புகிறார்கள்.

வி. எஸ். ராஜகோபால்

சக்கரவர்த்திக் கீரை!

published on 18.07.1971

அரைக் கீரை இனத்தைச் சேர்ந்த இச் சக்ரவர்த்திக் கீரையும், இலையின் அடிப்புறம் காம்பு நரம்புகளில் இளஞ் சிவப்பு நிறத்தைப் பெற்றிருக்கும்.

கீரை இனங்களிலேயே உடலுக்கு பலமும் உற மூட்டும் சக்தியும் உண்பதற்கு நாவிற்கு ருசியும் தரும் உள்ள கீரைகள் வெகு சிலவே. இதில் முதலாவது இடம் பெறுவது நீர் ஆரைக் கீரை. இரண்டாவது சக்ரவர்த்திக் கீரை. மூன்றாவதாக முருங்கை கீரை. ருசியும் அதே சமயம் பலமும் தரக் கூடிய கீரை இனங்கள் தமிழ்நாட்டைவிட மற்ற நாடுகளில் கிடைப்பது அருமை!

அக்பர் முதல் அசோகன் வரையில் இந்தியாவை ஒரு குடையின் கீழ் ஆட்சி செலுத்தி வந்தபடியால் இவர்களெல்லாம் சாம்ராஜ்ஜிய சக்ரவர்த்தியானார்கள். ஆனால் இந்த "மூலிகைச் சக்ரவர்த்தி" எந்த சாம்ராஜ்ஜியத்தையும் பிடித்து ஆட்சிசெலுத்தவில்லை! தன்னை நாடி - தேடி-வருவோர்க்கெல்லாம் நாவுக்கு இனிமையும், ருசியும் தந்து தன்னையே ஆகார, மாக்கிக் கொண்டு மனித சமுதாயத்திற்கு உதவுகிறது! எவ்வளவு தியாகம் பாருங்கள்!

சக்ரவர்த்தி என்று இந்தக் கீரைக்கு எப்படிப் பெயர் வந்தது என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேணும். சர்க்கரை - வர்த்தி. இனிப்புடையசெடி என்றுபெயர். எனவே இப்படியும் காரணப் பெயராக்கி வைத்து இருப்பார்கள். எப்படி நோக்கினும் இந்தக் கீரைக்கு சக்கரைவர்த்தி என்ற பெயர் மிகப் பொருத்தமாகும்.

அந்தக் காலத்து சக்ரவர்த்தி மக்களை தனது கண்களைப் போல பாதுகாத்து வந்தான். எனவே, மக்களும் அரசனை ஓர் இறைவனுக்குச் சமமாகவே கருதினர்கள். இதே பெயரை உடைய இந்த மூலிகை ராஜ்ய சக்ரவர்த்திக்கும் மேல் கண்ட மதிப்பு சக்தியும் மக்களிடம் இருக்கட்டும் என்ற காரணத்தாலும் சித்தர் இப்படி ஒரு பெயர் கொடுத்து வைத்தனர் போலும்!

சகரவர்த்திக் கீரையை அரைக் கீரை கடைவது போல் பருப்புடன் போட்டு கடையல் செய்து சாப்பிடலாம். இதில் சிறிது இஞ்சி பெருங்காயமும் சேர்த்துக் கொள்வது வாய்வு, வலிகள். வாத தேகம் உடையவர்களுக்கு சிறப்பானதாகும்.

சர்க்கரை வர்த்திக் கீரையைப் பூண்டு, துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப் பயறு சேர்த்து -மிளகாய் கிள்ளிப் போட்டு - சிறிது பழம் புளியுடன் குழம்பு செய்து நெய், சீரகம், வெங்காயம் போட்டு தாளிதம் செய்து சாப்பிட்டுவர, பித்த உஷ்ணத்தால் வந்த நோய்கள் நீங்கி, குருதி, சுக்கில தாது, எலும்பு நரம்பு, தசைநார் இவைகளை பலப் படுத்தக் கூடியது ஆகும். இந்தக் கீரையில் தங்கச் சத்தும் இரும்புச் சத்தும் ஒருங்கே இருப்பதால், குழந்தை இல்லாத தம்பதிகள் வாரம் 4 நாளைக்கு இதனை வறு மிளகாய் கூட்டி சாப்பாட்டில் நெய்சேர்த்துவர உண்டு சுக்கில சுரோணித குற்றங்கள் நீங்குவதுடன்- புத்திர பாக்கியத்தையும் உண்டாக்கவல்லது இக் கீரை. எனவே வாய்க்கு ருசியாகவும் இருக்க வேண்டும். உணவில் உடலுக்கு சத்தும் வேண்டும் என்று நினைக்கும் அன்பர்கள் எல்லாம் சர்க்கரை வர்த்திக் கீரையை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்:

சக்ரவர்த்திக் கீரை

published on 26.03.1972

மனித சமுதாயத்தில் சக்ரவர்த்தி என்ற பெயர் அடிபட்டுப் போய்விட்டது. தற்காலம் மந்திரி என்ற அமைச்சர்கள் ஆட்சி செலுத்தும் காலம்! ஆனாலும் மூலிகை உலகத்திலே சக்ரவர்த்தி என்ற பெயர் அன்றும் சரி, இன்றும் சரி ஒரு சிலவற்றுக்குத்தான் உண்டு. அதன் குணமும் பண்பும் எந்த காலத்திலும் மாறாது! யுகம் மாறி புதுப்புது ஆட்சிகள் மாறினாலும் தாவர இனங்கள் தம் குணங்களை என்றும் மாறாமல், மாற்றாமல் இருக்கக் கூடியது என்றால் இதனை யாரும் மறுக்க இயலாது.

சக்ரவர்த்தி என்று இந்த கீரைக்கு நமது சித்தர்கள் ஏன் பெயர் வைத்தார்கள் என்பதை பற்றி சற்று சிந்திக்க வேண்டும். அந்த காலத்தில் இறைவனுக்கு அடுத்தபடியாக ஆட்சி செலுத்தும் அரசனுக்குத்தான் மிகுந்த மதிப்பும் மரியாதையும், பயபக்தி விசுவாசத்தையும் மக்கள் கொடுத்தனர். ஏன்? கண்களை இமை காப்பதுபோல், சக்கரவர்த்தியும் மக்களைக் காத்து வந்தான்! அதன் காரணத்தால் சக்கரவர்த்தி இறைவனுக்குச் சமமாக கருதப்பட்டான். இதே பெயரை உடைய, இந்த மூலிகை உலக சக்கரவர்த்திக் கீரைக்கும் அத்தகைய சக்திகள் எந்தக் காலத்திலும் இருக்கும் என்ற காரணத்தால் சித்தர்கள் இப்படி ஒரு பெயரை வைத்தனர் போலும்!

கீரை இனங்கள்

பொதுவாக கீரை என்றால் தாவர இனங்களில் எந்தெந்த மூலிகைகள் நமக்கு உணவாக பயன்படுகிறதோ, அவைகளுக்கு எல்லாம் கீரை என்று தான் பெயரிட்டனர். உணவில் பயன்படாத மருத்துவப் பயன்கள் உள்ளவைகளுக்கு மூலிகை என்றனர். உதாரணமாக கூறவேண்டுமானால் முளைக்கீரை, அருகீரை, கலவைகீரை, புளிப்பு கீரை, சானா கீரை, தாளிக்கீரை, சிறுகீரை, பசரை கீரை, துயிலிகீரை, கொடிபசலைகீரை, துத்திக்கீரை, முருங்கைகீரை, தாழைகீரை, தூதுளை கீரை, பசளை கீரை, பண்ணைகீரை, பருப்புகீரை, பறட்டைகீரை, பாற்சோரி கீரை, புண்ணாக்கு கீரை, புளிச்சாரை கீரை, புளியாரை கீரை, மணலிக் கீரை, மூக்கிரட்டைக் கீரை; கோழி கீரை, காசினி கீரை, புதனாகீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை, முக்குளிக் கீரை, வெண்கார வெள்ளைக் கீரை, கீரைதண்டு, அகத்திக் கீரை, வாத நாராயணன் கீரை, லஞ்சமுண்ட கீரை இப்படியாக எத்தனையோ கீரையினங்கள்! எழுத்தால் எழுத ஒரு புத்தகமாகவே எழுதிவிடலாம். அத்தனை கீரை இனங்களின் பொதுக் குணங்களையும் சித்தர்கள் வகுத்து நமது தமிழ் நாட்டிற்கு கொடுத்தனர். இந்த கீரை இனங்களைக்கொண்ட அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்து வந்த நமது முன்னோர்கள் தீராத நோய்களை எல்லாம் உணவின் மூலமாகவே புசித்து பூரணமாக நோய்களை ஒழித்துக் கட்டி வந்தனர். ஆனால் இன்று இந்த கீரையினங்களை மக்கள் மறந்து அந்நிய நாகரீக வாழ்க்கையில் புகுந்து திரைப்படத்தில் காட்டும் விளம்பர மாத்திரை மருந்துகளை எல்லாம் நம்பி உடம்பை நோய்களுக்கு காட்டிக் கொடுத்து சிக்கலான பிறகு அறுவை சிகிச்சை

க்கு பின்னும் எத்தனையோ நவீன கருவிகளுக்கு எல்லாம் தனது உடம்பை காட்டிக் கொடுத்து இறுதியில் மரண படுக்கையால் காலனுக்கு இறையாகி விடுகின்றனர். இது நம் நாடு செய்த துர்பாக்கிய நிலையேயன்றி வேறு ஒருவர் மேல் பழியைப் போடுவது மதியீனமே! ஆமாம். மேற் கூறப்பட்ட கீரை இனங்களில் ஒருவருக்கு பத்து கீரைகளும் அதன் குணங்களும் தெரிந்து இருக்குமாயின் அவர்கள் ஆங்கில நவீன மருத்துவ முறைகளை நாட வேண்டிய அவசியமே இருக்காது! ஆமாம்.

''மூலிகையின் வேர்பாரு!
தழைபாரு
மிஞ்சினக்கால் மெல்ல
மெல்லவே
பற்ப சிந்தூரம் பாரு.''

என்பது சித்தர்களின் வாக்கு: இந்த பழமொழிப்படி நடப்பவர்கள், இந்த நவீன காலத்தில் ஒருவர் இருக்க மாட்டார்களென்பது அடியேனின் துணிபு! போகட்டும்! இந்த சக்கரவர்த்திக் கீரையைப் பற்றி தெரிந்தவர்கள் நூற்றில் 10 பேர் இருப்பது கூட மிகு தான்.

குணமும் பயனும்

இந்த சக்ரவர்த்தி கீரையை அரைக்கீரையின் குணதிசயத்திற்கு ஒப்பிடலாம். அன்றிக் கீரைக்கு இலையின் பின்புறம் இளம் சிவப்பான நிறம் உண்டு. இது அவைகளில் தங்க சத்தும் இரும்பு சத்தும் ஒருங்கே இருக்கிறது என்பதை காட்டுகிறது. இதைக் கண்டுபிடிக்க நவீன விஞ்ஞான மருத்துவத்தில் பல பரிசோதனைகளால்தான் கண்டு பிடிக்க இயலும். ஆனால் விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடிக்கும் முன்பே தமது சித்தர்கள் பொதுவாக சக்ரவர்த்திக் கீரைக்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கும் குணமும் குருதி, தாது இவைகளைப் பெருக்கி உடலுக்கு சக்தியையும், தேஜசு உடல் வலிமையும் பெருக்கக் கூடிய குணம் உண்டு. நாவிற்கு நல்ல ருசியையும் தரும். காமத்தைப் பெருக்கி உடலுவிற்கு நல்ல சக்தியைத் தரும்.

கீரையை மட்டும் நெய்யில் வதக்கி பருப்புடன் கடைந்து குழம்பு ஆகச் செய்து பகல் உணவில் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வருவது நமது நாட்டின் பழக்கமாகும். வாரத்தில் நாலு நாள் இதனை உணவுடன் சேர்த்து வருவதில் மேற் கூறிய குணங்கள் காணலாம். எனவே மூலிகைச் சக்கரவர்த்தியை எக் காலத்திலும், பயன்படுத்தி வாழ்க்கையை வளம் படுத்துவீர்கள்!

சந்தன மரம்

published on 26.11.1969

மர இன மூலிகைகளில் மிகுந்த மதிப்புடையது சந்தன மரம். தென்னாட்டின் சிறப்பு மிக்க மரங்களில் தலையாயது இது. ஆனால் இம்மரம் நாடு நகரங்களில் காணக் கிடைப்பதரிது. காடுகளில் வளரும் மூலிகை இனங்களில் சந்தன மரத்தை அரசாங்கப் பாதுகாப்புடன் வளர்த்து வெளி நாடுகளுக்கு நல்ல விலைக்கு ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள்.

சந்தன மரம் அடர்ந்த காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும். குறிப்பாக மைசூர் கர்னாடக காடுகளில் ஏராளமாக வளர்ந்து வருகிறது. மைசூர் சந்தனம் மிகவும் பிரசித்திப் பெற்றது.

சந்தன மரம் ஸ்ரீ தேவி (லக்ஷ்மி தேவி) அம்சமாக நமது இலக்கிய புராணங்கள் கூறுகின்றன. நறுமண மூட்டும் மூலிகைகளில் சந்தன மரமும் ஒன்று. சில வகை வேர் நறுமணம் வீசும். வெட்டி வேர், குருவேர், விளாமிச்ச வேர் என்பன. சிலவகைச் செடிகளின் இலைகள் நறுமணம் வீசும். சிவகரந்தையிலை, மாசிபத்திரம், திருநீற்று பச்சை, கதிர்பச்சை ஆகியன. இது போல கொடி இனத்தில் மல்லிகை முல்லை-மாலதி மலர்கள் மணத்தை வாரி வீசும் மரத்தின் கட்டைகளிலும் செடி கொடிகளின் வேர் இலைகளிலும் நறுமணத்தைக் கமழும் வாசனைகளை இறைவன் படைப்பில் நாம் காணுகிறோம்.

உயர்ந்தப் பிறவி என்னும் மனிதப் பிறவியில் ஒருநாள் குளிக்காவிடில் உடல் துர்நாற்றமடிக்கிறதே! இப்பொழுது கூறுங்கள் மனிதப் பிறவி உயர்ந்ததா அல்லது தாவர இனங்கள் உயர்ந்ததா? என்று

பாலைக் காய்ச்சினால் அதன் சுவை குன்றுவதில்லை. சந்தனத்தை அறைக்க அறைக்க அதன் நறுமணம் அதிகமாகுமே தவிர அதன் மணம் குறைவதில்லை. சங்கு வெள்ளையானது, அதைச் சுட்டு கருக்கினாலும் வெண்மை நிறம் மாறுவதில்லை. அதுபோல் மேன்மையான குணமுடைய மக்கள் எவ்வளவுதான் வறுமையில் உழன்றாலும் அவர்களின் குணம் கீழ்த்தரமானவைகளாக மாறுவதில்லை என்பதனை ஔவையார் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கின்றார்.

"அரைக்கினும் சந்தனம்
தன்மணம் மாறாது
சுட்டாலும் பால்
சுவையில்குன்றாது-அளவல்ல
கெட்டாலும் மேன்மக்கள்
மேன் மக்களே-சங்கு
சுட்டாலும் வெண்மைதரும்"

சந்தனத்தின் குணாதிசயங்களை இனி கவனிப்போம். நல்ல முற்றிய சந்தன மரக்கட்டையும், அதிலிருந்து காய்ச்சி எடுக்கப்படும் தைலமும், மருத்துவப் பயனுடையதாகிறது. பொதுவாகச் சிறு நீரையும் வியர்வையையும் பெருக்கி உடலைத் தேற்றும். உடம்பின் துர்நாற்றத்தை விலக்கும். துவர்ப்பிச்செய்கையாக இயங்குகிறது.

மேல் பூச்சு மருந்து

சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம் பழச் சாறு விட்டு உரைத்து தேய்க்க நறுமணம் கமழும். விழுதி குழம்பு போலச் சேரும். இதனை உடம்பு முழுவதும் பூசிவிட உடலில் நறுமணம் கமழ்ந்து, வியர்வையால் வரும் துர்நாற்றம் அகலும். வேர்குரு, முகப்பரு, நமட்டுச் சொறி, தவளைச்சொறி, படர் தாமரை, சரும வெளுப்பு, வெண்குட்டம், மேக நீர் குற்றத்தால் உடல் கருமை நிறமாகி பொலிவு அற்று இருத்தல் ஆகியவை நீங்கி, நல்ல சிகப்பு நிறமும், வசிகரமும் அழகும் உண்டாகும்.

வெப்பம் தணிய

சந்தனக் கட்டையை பசும் பால் விட்டு அரைத்து வரும் சந்தன விழுதை காலை, மாலை புளியங்கொட்டை அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர, கர்ப்பச் சூடு, மேக அனல் யாவும் தணியும். மூத்திர சிறுநீர்த் தாரை ரணங்கள்- அழற்சி நீங்கும். உடல் வனப்பும், பலமும் உண்டாகும். முகப் பொலிவும், சர்மம் காந்திபெற்று சுருக்கமின்றி பளபளக்கும்.

சந்தன திலகம்

சந்தனக் கட்டையை கல்லில் உரைத்து நாள் தவறாமல் நெற்றியில் வைத்துக்கொண்டு வர, இயற்கையாகவே வரும் கோபம் தணியும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் தோன்றி, அற்ப நினைவுகள், தீய எண்ணங்கள் மாறும். பிறர் கண் திருஷ்டிகளைத் தடுத்து வசீகரமும் கவர்ச்சியும் உண்டாகும்.

வீரமாமுனிவர் என்ற தமிழ் ஆராய்ந்த மேனாட்டுக் கிருத்துவப் புலவர் சந்தனத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து, தன் வாழ்நாள் இறுதி வரை நெற்றியில் சந்தனத் திலக மிட்டு வந்தார். இப்பொழுது சென்னை கடற்கரையிலே தமிழ் வளர்த்த பெரியார்களுக்கு நமது தமிழக அரசு சிலைகளின் நடுவே வீரமா முனிவர் சிலை நெற்றியில் சந்தனத் திலகத்துடன் வெகு கம்பீரமாக விளங்குவதை அனை வரும் காணலாம். நாமோ நெற்றியில் சந்தனத் திலகம் வைப் பதை மறந்துவிட்டோம். இனி யாவது சந்தனத் திலகம் வைப்ப தில் நன்மையுண்டு என்று எண்ணுபவர்கள், பிறர் நையாண் டிக்கு அஞ்சாது சந்தனத் திலகம் வைத்து வாருங்கள். சந்தனத் திலகம் என்றால் கடைகளில் விற் கும் சந்தன வில்லைகளைக் குறிப் பிடவில்லை; இங்கு குறிப்பிடுவது தனது கையால் (நல்ல தேர்ந்த சிவப்பு அல்லது மஞ்சள் நிற முள்ள சந்தனக் கட்டையை சந் தனக் கல்லில் உரைத்து அவரவர் இஷ்ட தெய்வப் பிரார்த்தனைக் குப் பின்பு திலகமணிவதாகும். இதனால் முக வசீகரமும், இலக் [illegible] நினைத்த காரி யத்தை முடிக்கும் ஆற்றலும் பெறுவரென்பது அனுபவமுணர்த்தும் உண்மை.

சீதளக் காய்ச்சலுக்கு

உடல் குளிர்ச்சியில் வரும் காய்ச்சல் நீங்க சந்தனக் கட் டையைப் பொடியாக்கி 20 கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் போட் டுக் காய்ச்சிய குடிநீரை தினம் 3 வேளை குடிக்க ஜலதோஷம், சீதக்காய்ச்சல் ஆகியவைகள் நீங்கி, மாந்தம், மார்பு துடிப்பு கள், இதய வலிகள் குணமாகும்.

கனோரியா, வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

தீய உறவால் விளைந்த வெள்ளை ஒழுக்கு, தந்தி மேகம், பிரமேக நீர் ஒழுக்கு, ஆகியவைகளுக்கு சந்தனக் கட்டையை சிறு பொடி யாக்கி நீரில் நன்கு ஊறவைத்து பின்னர் அதையெடுத்து மை போலரைத்து 1 குவளை காய்ச்சிய பசும் பாலில் கலந்து இரவுபடுக்கு முன்பு தவறாமல் 20 நாளைக்கு குடித்து வர பெண் ரோகங்களால் ஏற்பட்ட மேக நீர் ஒழுக்கு யாவும் நீங்கி உடல் நலமாகும்.

சகல திருஷ்டி, தீய கண் பார்வை போன்ற தோஷங்கள் விலக புகை!

'கல்லடி பட்டாலும் படலாம், கண்ணடி படக்கூடாது' என்பர் பெரியோர். இத்தகைய தோஷங் கள் யாவும் விலக, சந்தனக் கட்டையுடன் அகில் கட்டை, குகில், விளாமிச்சு, உயர்ந்த ரக சாம்பிராணி, ஆகியவைகளை இடித்து, பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு செவ்வாய், வியாழன், ஞாயிறு ஆகிய நாட்களில் மாலை சிவந்த நெருப்பனலில் போட்டு வீடு பூராவும் காண்பிக்க, அந்தப் புகை வாசனை நெடிசல் கிளம்பு மானால் நிறைய கண் திருஷ்டி உள்ளது என்று அறியலாம். இப்படி நாள்தோறும் காட்டலாம் இதனால் சகலவித திருஷ்டிகளும் விலகி அதே புகையினால் நறுமணம் வீசும்போது திருஷ்டி விலகியது என்பதையும் அறியலாம்.

பூத, பிரேத, பைசாச தோஷம் விலக

சந்தனக் கட்டையை சிறுதுண்டுகளாக்கி அந்த அளவு மருதோன்றி விதையையும் அதனுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு சிவந்த நிற நெருப்பில் போட்டு

புகைக்க மனிதர்களுக்கும் அவர்கள் வசிக்குமிடங்களிலும் பூதம், பிரேத பைசாசங்களின் தோஷங்கள் விலகிப் போகும்.

இறந்தவர்களின் சடலங்களை சந்தனக் கட்டையால் எரிப்பதும் தமது நாட்டின் வழக்கம். இதனால் இறந்தவர்களின் ஆவிபேய், பிசாசு, பூதங்களாகாமல் ஆன்மா ஜீவன் முத்தி பெறும் என்பது கருத்து.

சந்தனத் தைலம்

வாசனை திரவிய கடைகளில் இதற்கு சந்தன அத்தர் என்று பெயர் (தைலம்) இது பலவித வாசனைத் திரவியங்கள், சோப்பு சோப்பு தயாரித்தல் போன்றவைகளுக்கு பயனாகிறது.

சீழ்பிரமேகம் நீங்க

சந்தன தைலத்தை நாள் தோறும் 1 துளி முதல் 21 துளி வரை பசும் பாலில் விட்டு இரவில் குடித்துவர சுத்த மில்லாதபுணர்ச்சியால் வந்த சீழ் பிரமேகம், ஒழுக்கு மூத்திரை தாரையில் ரணம், எரிச்சல், அழற்சி, ஆகியவைகள் நீங்கி விடும். அசல் சந்தன தைலம் கிடைப்பதரிது! எனவே சந்தன தைலம் கிடைக்காத போது நல்ல முற்றிய சந்தனக் கட்டைகளை சிறுசிறுதுண்டுகளாக்கி 20 கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் விட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக சுண்டவைத்து குடித்து வந்தால் மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் குணமாகிவிடும்.

சித்த மருத்துவத்தில் வெட்டைச் சூடு, மேக நோய்கள், ஆகியவைகளுக்கு தலைக்கு ஸ்நான தைலமாக சந்தனாதி தைலம் என்பது பிரசித்த முறை. இது முறைப்படி சித்தர் உரை விளக்கத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

சர்க்கரை வியாதிக்கு

முற்றிய சந்தன கட்டையை ஊற வைத்து மைபோலரைத்து நெல்லிக்காய் ரசத்தில் கலந்து 40 நாட்கள் வரை அரைஅவுன்ஸ் குடித்து வர சர்க்கரை நோய் பூரண சுகம் காணும். இது அனுபவமான முறை.

மூவகை சந்தன மரங்கள்

சந்தன மரத்தில் மூன்றுவித பிரிவு உண்டு. செம்மை நிறம், மஞ்சள் நிறம், வெள்ளை நிறம், இவைகளில் சிகப்பு நிறம் உடையது சிறப்புடையது. மஞ்சள் நிறக் கட்டை நடுத்தரமானது. வெள்ளை நிறமுடையது மருத்துவத்தில் சிறப்புடையதல்ல என்பதை

"மும்மை எனச் சொல்வார்
முருகுசந்தப்பேதம் அவை
செம்மை, மஞ்சள், வெண்மை
எனத் தேர் முறையே நன்மை
தரும்
உத்தமமும் மத்திமமும் ஒத்தமமும் ஆகும்
தத்தை மொழியணங்கே சாற்று".

என்று சித்தர் மருத்துவப்பாடல் கூறுகிறது.

சந்தனத்திற்கு முருகு சத்தம் என்ற பெயரும் உண்டு. மகிமையை உணர்ந்த தமிழ் அன்பர்களே இனிமேலாவது தவறாது சந்தனதிலகம்வைத்துதிகழுங்கள்.

சாம்பல் பூசணி



published on
01.03.1970

முந்திய கட்டுரையில் பறங்கி என்ற பூசணிக் கொடியைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டீர்கள். அதன் வரிசையில் சாம்பல் பூசணியைப் பற்றி இங்கு ஆராய்வோம்.

பூசணி இனத்தைச் சார்ந்த இந்த சாம்பல் பூசணி தமிழ் நாட்டில் ஏராளமாக பயிரிடப் பட்டு வருகிறது. சாம்பல் பூசணி உணவு வகையாகப் பயன்படுவது மட்டுமின்றி, மருத்துவத் துறையிலும் மாந்திரீகத்தாலும் பயன் படுத்துவது, நமது தமிழகத்தின் தொன்மைய பழக்கமாகும். மஞ்சள் பூசணி என்ற பறங்கிக் காயைவிட இந்த சாம்பல் பூசணிக்குத்தான் சமுதாயத்தில் நிறைய சிறப்பு காணப்படுகிறது.

சாம்பல் பூசணி எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றி வாசக அன்பர்களுக்குவிளக்கத் தேவைஇல்லை இதை திருஷ்டிப் பரிகாரமாக புதுமனை கட்டுமிடம், வியாபாரம் செய்யுமிடங்கள் ஆகிய இடங்களில் மனித முகம் எழுதி கரிய மீசையும் உருண்டை கண்களுமாக தீட்டி பயங்கர பார்வையாகச் செய்து, வருவோர் கண்களில் காணச் செய்யுமாறு மேலே கட்டி தொங்க விடுவார்களே! அதுதான் சாம்பல் பூசணி என்பது.

இந்தச் சாம்பல் பூசணிக்காய்க்கும்தோட்டங்களைநேரில் காணும் போது இலைகள் பச்சைப் பசேலென்று கொடியோடி இடையே இந்த சாம்பல் பூத்த வெள்ளை நிறப் பூசணிக் காய்கள் ஆங்காங்கு தரையில் தவழும் வெள்ளையானைக் குட்டிகள் போல பார்ப்பதற்கு ஒரு பிரமை உண்டாகும். இயற்கையாகவே இந்தத் தோட்டத்திற்கு அலாதியான ஓர் அழகு உண்டு.

இந்தக் காய்க்கு சில இடங்களில் கலியாண பூசணிக்காய் என்றும் வேறு சிலர் வெண் பூசணி, தடியன் காய் என்றும் கூறுவர், இயற்கையிலேயே இது காய் காய்க்கும் போதே சாம்பல் பூத்த வெண்ணிறமாகி வருகிற படியால் சாம்பல் பூசணி என்றே பெரும்பாலும் வழக்கில் உள்ளது.

பொதுக்குணம்

சாம்பல் பூசணிக்காயும் விதையும் தான் நற் பயன் தரக் கூடியது. இதன் பொதுக் குணங்கள் குளிர்ச்சி தரும்; சிறு நீரைப் பெருக்கிவிடும்; பித்தப் பிணிகளைப் போக்கும்; உடலை உரமாக்கும்; மெலிந்த உடலை பருமனுக்கும், பலப்படுத்தும்; குருதிப் திப் பெருக்கடக்கும் பூதமாரண மூலிகைக் காய் சாம்பல் பூசணி,

பூசணிக்காய் சாம்பார்

தமிழகத்தின் பூசணிக்காய் சாம்பார் பிரசித்தி பெற்றது. அதில் இந்த வெண் பூசணியைத் தான் சேர்ப்பார்கள். மணத்திலும் ருசியிலும் பருப்புடன் சேர்ந்தபூசணிக் காய்க்கு சிறிது பெருங்காயத்தைக் கூட்டினால் போதும். அன்றய உணவு வெகு ஜோர்தான்! சிலர் இந்த பூசணிக் காய் சாம்பரிலேயே புகுந்து நீச்சலடிப்பார்கள். இந்த சாம்பார் வெட்டைச் சூட்டை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும், பித்தக் காய்ச்சல், கணச் சூடு, எலும்பை பற்றிய சூடு யாவையும் நீக்க வல்லது. பேய்ச் சொறி என்ற நமைச்சல், உட் காய்ச்சல். தேக வரட்சி யாவும் இந்தபூசணிச் சாம்பாரால் சரியாகும். ஓட்டல் நடத்துவோர் பதார்த்த வகைகளில் விலை மலிவாகவும் அதே சமயம்

உடலுக்கு நன்மை தரும் இந்த சாம்பல் பூசணியைத்தான் சாம்பாரில் அடிக்கடி போட்டு வருவார்கள். அவர்கள் அறியாமல்-செய்யும் நன்மைகளில் இந்த சாம்பாரும் ஒன்று. பித்தச் சூடு, மேக அனல், சித்தப் பிரமை ஆகிய உடம்பினர்களும் யோகிகளும், வெண் பூசிணி சாம்பார் சாப்பாட்டில் சேர்க்க நற்பயனை அளிக்கும்.

தடியன்காய்

தடியன்காய் என்ற இந்த சாம்பல் பூசணிக்காயை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருவோர்களுக்கு உடல் தடிமன் ஆகும். உடல் தடிமனாக இருப்பவர்களைக் கண்டு ''டேய் தடியா'' என்று அழைப்பதும் இந்த தடியன்காய் உபமானம்தான். குழி விழுந்த கண்கள், ஒட்டிய கன்னம் குச்சி போல் சதைப்பற்று இல்லாமல் என்ன சாப்பிட்ட போதிலும் எலும்பில் சொருகி விடுவார்கள். இம்மாதிரி புல் தடுக்கிகள் தினமும் இந்த தடியன் காயை உணவுடன் சமைத்து சாப்பிட்டுவர மூன்று மாதத்திற்குள்''கிங்காங்'' போன்று சதைக் குன்றாகலாம். வேண்டுமானால் செய்து பாருங்கள். இதில் ஒரு சிரமம் உண்டு. அதாவது ஒருசிலருக்கு இதை உணவுடன் தவறாமல் சாப்பிட்டு வரும்போது ஜலதோஷம் பிடித்து விடும். இதை லட்சியம் செய்யாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர ஜலதோஷம் நீங்கி உடல் நாளுக்கு நாள் பருமனாகிறதைக் காணலாம். புகை. புகையிலை, திரைப் பண்டங்கள் ஆகியவை துறந்தவர் இந்தக் காயைப் பயன்படுத்துவோர் நிச்சயம் முழு பலன் காணலாம்.

மருந்தீடு முறிய

தனக்கு யாராவது மருந்து வைத்து விட்டார்களோ? என்று எண்ணமிடக் கூடியவர்கள் தினமும் பூசணிக்காய் சாம்பார், கூட்டு என்று ஏதாவது சமையலில்சேர்க்கலாம். இப்படித் தவறாமல் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இடு மருந்துகளின் வேகம் உடலைவிட்டு நீங்கிவிடும். சிலருக்கு இம்மருந்தின் வேகத்தால் இந்தப் பூசணிக்காய் ஒத்து வராமல் சில நாட்கள் பேதியாகும். இந்த சோதனையில் இவர்கள் விடாமல் தொடர்ந்து வெற்றி கொள்ள வேண்டும். அதே பேதியில் இம்மருந்து உடலை விட்டுக் கழியும்.

ரச பாஷாண வேகம் தணிய

நாட்டு மருந்தாலோ அல்லது ஆங்கில ரச பாஷாண ஊசி, மாத்திரைகளால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் அழற்சி, ரணமாகி வெந்து எரிச்சல் தாங்கமுடியாத நோயாளிகளுக்கும் இந்த வெண் பூசணிணியை நாள்தோறும் உணவில் சமைத்துக் கொடுத்துவர ரணம், எரிச்சல் நீங்கி பாஷாண வேக்காடு நீங்கும். இதை இரண்டு மாதங்கள் வரை சாப்பிடுவது நல்லது.

மேகநீர் எரிச்சலுக்கு

ஒரு சாம்பல் பூசணியை முற்றியதாக எடுத்து இரண்டங்குல சதுரத்திற்கு அறுத்து, துளைபோட்டு எடுத்துவிட்டு செம்பரத்தம் பூ 10 எடுத்து உள்ளே போட்டு நன்றாக கலக்கி மேல்படி துண்டை மூடி வைத்து 24 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து அதன் உள்ளே இருந்து வடியும் நீரை மெல்லிய துணியில் வடித்துக்கொண்டு, அத்துடன் அளவாக சர்க்கரை சேர்த்துக் கொண்டு வேளைக்கு அரை முதல் 1 அவுன்ஸ் ஆக தினமும் இரண்டு மூன்று வேலை குடித்து வரவேண்டும். மேக ரோகத்தால் வந்த மூத்திரதாரை எரிச்சல், வெள்ளை விழுதல், சிறுநீர் குழாய் பை ரணம் அழற்சி, சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவை யாவும் நீங்கி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

குழந்தைகளின் கணச்சூடு நீங்க

பிறக்கும்குழந்தைகள், பெற்றோர் உடல் நலத்துக்கு ஏற்றவாறுதான் அமையும். தற்கால நவீன வாழ்க்கையில் உழன்று வரும் மக்களின் குழந்தைகள் யாவும் எலும்பும் தோலுமாகவே பிறந்து, கருவுற்றிருக்கும்போதே சூடு மிகுந்து நோயாளிகளாகப் பிறக்கின்றன. 'கணச்சூடு' மிகுந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றி 'தேரை மோந்த தென்னங்காய் மாதிரி பருக்காமல் எலும்பும் தோலுமாகக் காட்சியளிக்கும். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஊசி, மாத்திரை-டானிக் அவசியமின்றி, இந்த வெண் பூசணியாலேயே நல்ல வளர்ச்சியும், பலமும் தேகபருமனும், உடல் குளிர்ந்து வளர்ந்து வர எளிய முறை ஒன்றை குறிப்பிடுகிறேன். அதுபடி அவர்களே செய்து கணச்சூட்டை மருத்துவச் செலவு இன்றி போகிக்ககொள்ள லாம்.

முறை விபரம்

முற்றிய சாம்பல் பூசணி ஒன்றை அறுத்து, உள்ளே இருக்கும் விதை, சடைகளை நீக்கி மேல் தோலையும் சீவி தேவையான அளவு தேங்காய்த் திருகியில் தேய்த்து அதை மெல்லிய துணியில்வைத்து அதில் உள்ள நீரைப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளவும். அந்தப் பூசணிச் சோற்றை ஒரு வாயகன்ற மண் சட்டியில் துணி கட்டி அடியில் பாலை விட்டு துணியின்மேலே அவைகளைக் குவியலாக வைத்து மூடி பிட்டவியலாக வேக வைக்க வேண்டும். பிறகு எடுத்து அந்த எடைக்கு சர்க்கரை எடுத்து பாகு காய்ச்சி பதம் வந்தவுடன் வெண்பூசணி வெந்த சோற்றை அதனுடன் கலந்து கிளறி இளகல் பதத்தில் அதை எடுத்து பத்திரப் படுத்திக்கொண்டு விடவும். பாகு பதத்தில் வரும்போது சிறிது சுக்குத் தூள் போடுவது சிறப்பு. அப்படிச் செய்து வைத்த இந்த அல்வா மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

இந்தப் பூசணிக்காய் அல்வாவைக் கணச் சூடு பிடித்து எலும்பும் தோலுமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு இரவு படுக்கைக்குப் போகும்போது எலுமிச்சங்காய் அளவு கொடுத்தால் வெகு பிரியமாக உண்பார்கள்.

பிறகு பசும்பால் அரை குவளை கொடுத்து படுக்க வைக்கவும். இப்படி ஒரு மண்டலம் செய்தால் எலும்பும் தோலுமாய் இருந்த குழந்தை குண்டோதரன்போலாவதைக்காணலாம். இதனல் கண் சூடு தணிந்து உடல் சதைப் பற்றி அழகுடையவர்களாவார்கள் என்பதில் சந்தேக மில்லை.

இம்மாதிரி தாமே செய்து கொள்ள வசதி இல்லாதவர்கள் மிட்டாய் கடைகளில் பூசணி அல்வா என்று விற்கும். இதில் கேசரி பவுடர் போட்டு மஞ்சள் நிறமாக விற்பது வாங்க வேண்டாம். வெள்ளை நிறமாகவே சாம்பள் பூசணியை மேற் கண்டபடிசெய்து விற்பனை செய்வார்கள். வெள்ளை பூசணி அல்வா 30 கிராம் தினமும் வாங்கி இரவு படுக்கும்போது உண்டு பால் அருந்தி வரலாம்.

பூசணி வற்றல்

பெரியதாக சாம்பல் பூத்தமுற்றிய நல்ல வெண் பூசணியையெடுத்துக் கொள்ளவும். அதை அறுத்து மேல் தோல் சீவி, விதை, சடைகளை நீக்கி தேங்காய் திருகியில் திருகிக் கொள்ளவும். இதன்எடை 5 கிலோ இருப்பின் கீழ்க் கண்ட சாமான்களையும் அளவுபடி சேர்க்கவும்: 1 படி அவல், 30 கிராம் உலர்ந்த மிளகாயை உரலில் இடித்த தூள். பச்சை மிளகாய் ஒரு கை அளவு இடித்து அறைத்தது. சீரகம் 60 கிராம் சுத்தம் செய்தது. பெருங்காயம்15கிராம். கருவேப்பிலை 5 கிராம். யாவும் சேர்த்து கலக்கி 1 ஆழாக்கு உப்பும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி வெந்ததும் நன்ருக கலக்கி எடுத்து இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது தூய்மையான வெள்ளைத்துணியில் கொட்டைப் பாக்கு அளவு வற்றல் இட்டுத் திறந்த வெளியில் காய வைத்து உலர்ந்தவுடன் சிறுது நீர்த் தெளித்து சுரண்டி எடுத்து மீண்டும் வெய்யிலில் வைத்து உலர்த்தி பத்திர படுத்தி வைக்கவும். இதை இரவு உணவுக்கு நல்ல எண்ணையில் வறுத்து வைத்துக் கொண்டு சாப்பிட

வெகு ருசியாக இருப்பதுடன் வெட்டைச் சூடு, கணைச் சூடு பித்தம் நீங்கி உடலுக்கு பலமும் சதைப் பற்றும் அழகும் உண்டாகும்.

குறிப்பு: இம்முறையில் சேர்க்கப்படும் அவள் சம்பா அரிசி அவலாக இருப்பது நல்லது. அல்லது 5 படி நெற் பொறியைச் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

திருஷ்டி கழிக்க

'கல்லடி பட்டாலும் கண் அடி படுவது கூடாது' என்பது பழமொழி. இப்படி கண் திருஷ்டிக்கு ஆளானவர்களுக்கு பலவிதமாக திருஷ்டிக் கழிப்பதும் நமது நாட்டு பழக்கம். இவ்வித திருஷ்டி கழிப்பதில் இந்த சாம்பல் பூசணிக்கு நிறைய சக்தி உண்டு. எல்லாவித கண்திருஷ்டிகளும் கழியும். மக்களின் கண் திருஷ்டி விலக இந்த கலியாண பூசனிக்கு கண், காது, மூக்கு வாய், எல்லாம் எழுதி தலை போல் நுழை வாயிலில் கட்டிவிடுவார்கள். இது தமிழகமெங்கும் அனுசரிக்கப் பட்டு வருகிற பழங்கால முறையில் ஒன்று.

தொழில் திருஷ்டி விலக

சரசுவதி பூஜை என்ற ஆயுத பூஜை பண்டிகைக்கு இந்த தடியன் காய்க்கு துளை போட்டு [illegible] பது காசுகளை உள்ளே போட்டு குங்குமம், மஞ்சள் சுண்ணும்பு இட்டு கலக்கி இரத்தச் சிவப்பாக்கி தொழில் சம்பந்தப்பட்ட ஓராண்டு திருஷ்டிகளும் இன்றுடன் ஒழியட்டும் என்று கற்பூர தீபம் காட்டி நடுத்தெருவில் போட்டு உடைப்பார்கள்.

தாது பலம் உண்டாக

தாது பலம் இழந்தவர்கள் தற்போது நம் நாட்டில் அதிகமாகி விட்டார்கள். காரணம் என்னைக் கேட்காதீர்கள்! எந்த வகையிலோ தாதுவை இழந்து தவிப்பவர்களுக்கு மீண்டும் தாது பலம் உண்டாக இதோ ஒரு எளிய முறை.

வெண் பூசணி விதை சாம்பலிட்டு கலந்து உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் அதன் உள் பருப்பை 10 எடுத்து பசும்பாலில் கலந்து 1 மண்டலம் இரவுபடுக்கையின் போது குடித்து வர தாதுபலம் மீண்டும் உண்டாகும்.

வெண் பூசணி லேகியம்

இம்முறை சித்த மருத்துவர்களின் சிறப்பான தோர் முறை. பாமர மக்களால் இம்முறைப்படி செய்ய முடியாது. எனினும் அவரவர்கள் இருக்கு மிடத்தில் உள்ள பழம் பெரும் சித்த மருத்துவர்களை அணுகி அவர்களைக் கேட்க அவர்களும் மனமுவந்து செய்து தரக் கூடும். நீங்களும் பண விஷயத்தில் சற்று தாராளமாக கொடுங்கள். பணம் கொடுத்தாலும் மருந்து கிடைப்பது அரிதாகி விட்டது. இந்த வெண் பூசணி லேகியத்தில் தென்னம் பாளையின் பூவின் ரசம், தாழம்பூவின் ரசம் மற்றும் உயர்ந்த கடை சரக்குகள் அனேகம் சேர்ந்து, இந்த வெண் பூசணிக்கு நண்பர்களாகச் சேர்ந்து தயாரிக்கப்படுவது. இம்முறைப்படி தயாரித்துக் கொடுக்கப் படும் லேகியம் நாள் பட்ட சயரோகம், காசம், ஈளை, இருமல், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை நீக்கும். வாசக நண்பர்கள் சாம்பல் பூசணியை உணவாகவும், அல்வா வற்றல், ஆகவும் லேகியமாகவும் திருஷ்டிக் கழிக்கவும் நோய்க்கு உற்ற நண்பனாகவும் நினைவில் கொள்வது அவசியம்.

சிவகரந்தை

(வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்)



published on 16.02.1969

சிவகரந்தை என்பது பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்த மூலிகை! இம்மூலிகையைப் பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆவல் நெடு நாட்களாக இருப்பினும், அதனைத் தக்க சமயத்தில், காலம், நேரம் பார்த்து அறிமுகம் செய்வதில் தான் அதன் பெருமையை அனைவரும் உணர முடியும்.

சிவபெருமானுக்கு மிகவும் பிரியமான மூலிகைகளில் சிவகரந்தையும் ஒன்று. இது ஆண்டு முழுவதும் வளரக் கூடிய மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. குளிர்காலம் ஆரம்பமாகும் மார்கழியில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து குளிர்காலம் நீங்கும் மாசி முதல்வாரத்துடன் அதன் வளர்ச்சி முடிவு பெற்றுவிடுகிறது. மீண்டும் இதனை அடுத்த மார்கழியில் தான் காண முடியும்.

சிவகரந்தை மூலிகையை தத்காலம் தை மாதம் ஆனதால் முயற்சியுடன் தேடுவோருக்கு கண்டு பிடிக்க முடியும். இங்கு படத்தில் காணப்படுவது போல இப்பூண்டு இனம் கொத்துச் செடியாக வளரும். கிளைகளுக்கு நடுவே ஒரு செந்நீல நிறமுள்ள பூ. சுண்டைக்காய் அளவு பூத்து ஏறத்தாழ வாடமல்லி போன்ற வடிவமாக இருக்கும். செடியின் உயரம் 3 அங்குல முதல் 9 அங்குலம் உயரம் வரை வளரும். பொதுவாக இது தன்னிச்சையாகவே கொத்துச் செடிகளாக வளரும். காடு, கரம்பு நிலங்களில் சிறு சிறு குட்டை, நீர்தேக்கங்களைச் சுற்றியும் ஈரப் பசையுள்ள களறு நிலங்களில் வளரும். இலைகள் இரண்டு அங்குல நீளமும் அரை அங்குல அகலமும் உடையதாக, மிளகாய்ப்பூண்டு செடி போன்று மூன்று கிளைகளையுடையதாக நடுவிலே விட்டு வளரும்.

இஃதன்றி இன்னொரு வித கரந்தை இதனுடனேயே வளருவதுண்டு. அதற்கு விஷ்ணு கரந்தை என்று பெயர். இதன் இலை அகலமாகவும் நீளம் குறைந்தும், பூ இதே போலவும் காட்சியளிக்கும். இந்த இரு வித கரந்தையும் கலந்தே வளரும். சிவகரந்தைக்கு மணமுள்ள வாசனை நிறைய உண்டு. சிவகரந்தை வளரும் குளம், குட்டைகளில் மீன் முதலான நீர் வாழும் இனங்கள் இருக்காது. இதனை உறுதியாக நம்பலாம். ஏனெனில் இதன் நறுமணம் அவைகளால் தாங்க இயலாது. பொதுவாக இயற்கை நறுமணங்கமழுவது பூக்ளில் தான். இலைகளுக்கு அந்த நறுமணம் கமழும் வாசனை எந்த மூலிகையும் பெறவில்லை சிவகரந்தை தவிர்த்து, மாறாத வாசனையை எப்போதும் பெற்றது சிவகரந்தை! எடுத்துக் காட்டாக ஒரு மலர் பூக்குமுன் அதற்கு நறுமணம் கிடையாது! பூத்த பின்பு அது வாடாமல் இருக்கும் வரையில் தான் வாசனை வீசும். அதன் பின்பு அந்த மலர் வாடி உதிர்ந்த பிறகு அதன் நறுமணமும் நீங்கிவிடும். ஆனால் இந்த சிவகரந்தை என்ற மூலிகைக்கு மாறாத நறுமணம் உண்டு. அதன் இலையின் சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து அதைப் பல வருடங்கள் வரையும் வைத்திருந்தால்

கூட அதன் நறுமணம் மாறாமல் இருக்கும். வேண்டுமானால் சோதனை செய்து பாருங்கள்!

இப்படிப்பட்ட ஒரு மாறாத மணமுடைய மூலிகையை சிவ பெருமானுக்கு அர்ச்சனை மூலிகையாகக் கொண்டு, சிவ பூஜையில் பயன்படுத்துவது தமிழகத்தின் பண்டைய வழக்கம்.

சிவகரந்தை அர்ச்சனை மூலிகை மட்டுமல்ல! வாத மூலிகையும் ஆகும் என்று பல சித்தர்கள் கூறிப் போந்தனர். எனவே, பொன் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசையினால் பலர் இதனைத்தேடி அலைந்துபிடித்து இறுதியில் வாதம் செய்தார்களோ இல்லையோ? அது வேறு விஷயம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். "வாதம் கெட்டு வைத்தியர் ஆனார்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப இந்த சிவகரந்தை மூலிகையால், தீராத பிணியெல்லாம் தீர்க்கும் மருத்துவத்தையாவது கற்றுத் தேர்ந்து வைத்தியராகி இருப்பார். மக்களுக்கு மருத்துவப் பயனாகும் மூலிகைகளை எல்லாம் சித்தர்கள் சிலேடையாக "வாத மூலிகை" என்று கூறிய படியால் இன்றளம் சிலர் சித்தர்கள் செப்பிய ஏடுகளைக் கொண்டு வாத மூலிகைகளுக்காகத் தேடி அலைவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம். இப்படி அந்த சித்தர்கள் எழுதி வைக்கவில்லையானால் மூலிகைகளைப் பற்றி ஏன் என்று கேட்பார் இல்லாது நம்நாட்டு சித்த மருத்துவம் அழிந்தே போயிருக்கும் அல்லவா?

நால்வகை மூலிகைகள்

உலகில் இயற்கையில் வளரும் மூலிகை இனங்களை நமது சித்தர்கள் நான்கு வகையாகப் பிரித்துக் கூறினர். (1) அர்ச்சனைக்குரிய மூலிகைகள். (2) வாத மூலிகைகள். (3) மாந்திரிக மூலிகைகள். (4) மருத்துவ மூலிகைகள். இவைகளில் கடைசியாக குறிப்பிட்ட மருத்துவ மூலிகைகளை மட்டும் பாமர மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தனர். இவைகளைத் தான் இன்று நாம் அன்றாட உணவுகளில் சேர்த்து வருகிறோம். காய் கறி மார்க்கெட்டுகளில் விற்கும், கீரை, காய், கிழங்கு, பச்சைக் கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, இஞ்சி முதலியன நான்காவதாகக் கூறிய மருத்துவப் பயன் மிகுந்தவை.

இரண்டாவதாகவும், மூன்றாவதாகவும் குறிப்பிட்ட மூலிகைகள் வாத மூலிகையும், மாந்திரிக மூலிகையுமாகும். இதனை சித்தர்கள் மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்காமல் மறைத்து விட்டனர். ஆனால், தன்னுடன் இருந்து பல ஆண்டுகள் பழகிய சீடர்களுக்கு மட்டும் உபதேசமாக்கி, மக்களுக்கு உபகாரம் மட்டும் செய்யக் கூறினர். இவ்வழியே உபதேசம் பெற்ற இவர்கள் உலக ஆசாபாசங்களில் [illegible] சிலருக்கு இதனை கற்பித்ததினால், ஒருசில மாந்திரிக மூலிகையும் வாத மூலிகையும் பொது வழக்கில், குறிப்பாக மலையாள நாட்டில் பரவி விட்டது.

முதலாவதாகக் கூறிய அர்ச்சனை மூலிகைகளை மக்கள் நேரடியாக எடுத்து மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்தாமல் இறைவனுக்கு அர்ச்சித்து அர்ப்பணம் செய்த பின்பு நீருடன் (தீர்த்தம்) கலந்து மருந்தாக பக்தி பூர்வமாகப் பயன்படுத்த, நோயெல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல விலகும் என்பது நம்மவர் நம்பிக்கை. உடலுக்கு மிகவும் உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து சீதளத்தைக் கண்டிக்கும் குணமுடையதால் அர்ச்சனைக்குப் பின்பு (மார்கழி, தை மாதங்களில்) தனுர் மாத பூசையில் தீர்த்மாகக் கொடுக்க, அது மருந்தாகப்பயன்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்

சிவகரந்தை, பொதுவாக நரம்பு சம்பந்தமான இசிவுகளைப் போக்கும். மாதர்களுக்கு குண்டாகும் உதிரச் சிக்கலை ஒழுங்கு படுத்தும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். பசியைத் தூண்டிவிடும். உடலை உரமாக்கி சக்தியைக் கொடுக்கும்.

நரம்பு இசிவுகளுக்கு

சிவகரந்தைச் சாறு 5 துளி, மிளகு 5, தட்டிப் போட்டு ஒரு அவுன்சு வெந்நீரில் கொடுக்க இழுப்பு நோய்களைத் தடுத்து உடல்உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். கை கால்களில் நரம்பு இழுத்து மூர்ச்சையாகும் நோய்களுக்கு தினம் தடவி 10 நாள் கொடுக்க இசிவு நோய் தீரும்.

மாதர்களுக்கு

மாதாந்திர ருது சரியாக காணாமல் 40 நாள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாகி மாதவிடாய் காணாத சிக்கலுடையவர்கள், சிவகரந்தை இலையை இடித்துப் பிழிந்த ரசம் ஒரு தேக்கரண்டியும், தேன் ஒரு தேக்கரண்டியும் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாட்களில் மாத ருது உண்டாகி சரியாகும்.

விந்து கட்ட

சிவகரந்தை இலைப் பொடி 15 மில்லி கிராம், பாதம் பிசின் பொடி 50 கிராம் 'இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் காலை மாலையாக இரண்டு சிட்டிகை அளவு பசும் பாலில் சாப்பிட்டு வர நீற்றுப் போன தாது கட்டி, இச்சையில் மன நிறைவு உண்டாகும்.

"ஐவகைப் பெருமருந்து"

சிவகரந்தை, சீந்தில் கொடி, கீழாநெல்லி, அரிசித்திப்பிலி, வசம்பு, ஆகிய இவை ஐந்தும் ஒரு எடையாய் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து துணியிலூட்டிய பொடிகளைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதற்கு வடமொழியில் "பஞ்ச ரத்தின சஞ்சீவி" என்று பெயர் அளவு:-சிறுவர்களுக்கு 2 அரிசி எடையும் பெரியவர்களுக்கு 5 அரிசி எடையும் காலை மாலை தேனுடன் கலந்து கொடுத்துவர மெலிந்த உடல் பெருக்கும். தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி, டான்சில் நோய் ஆகியனவை விலகும். ஆண் பெண் ஜனனேந்திர கருவிகள் தளர்ச்சி நீங்கி ஆயுள் பெருகும், நல்ல ஞாபக சக்தியைத் தரும். கூர்மையாகச் சிந்திக்கும் திறமை, செயலாற்றும் தன்மை உண்டாகும். திரைப்படம், காதல் கதைகள், தீய வழிகளில் [கரமைதுனம் போன்றவை] ஈடுபட்டு தாதுவை இழந்து வாலிபத்தைப் பாழ் பத்திக் கொண்டு குடும்ப வாழ்க்கைக்குத் தகுதி இல்லாதவர்களாக இருப்பவர்கள் இதை 120 நாள் முதல் 240 நாள்வரை அளவுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர மீண்டும் இளமை மறுமலர்ச்சியாவதைக் காணலாம்.

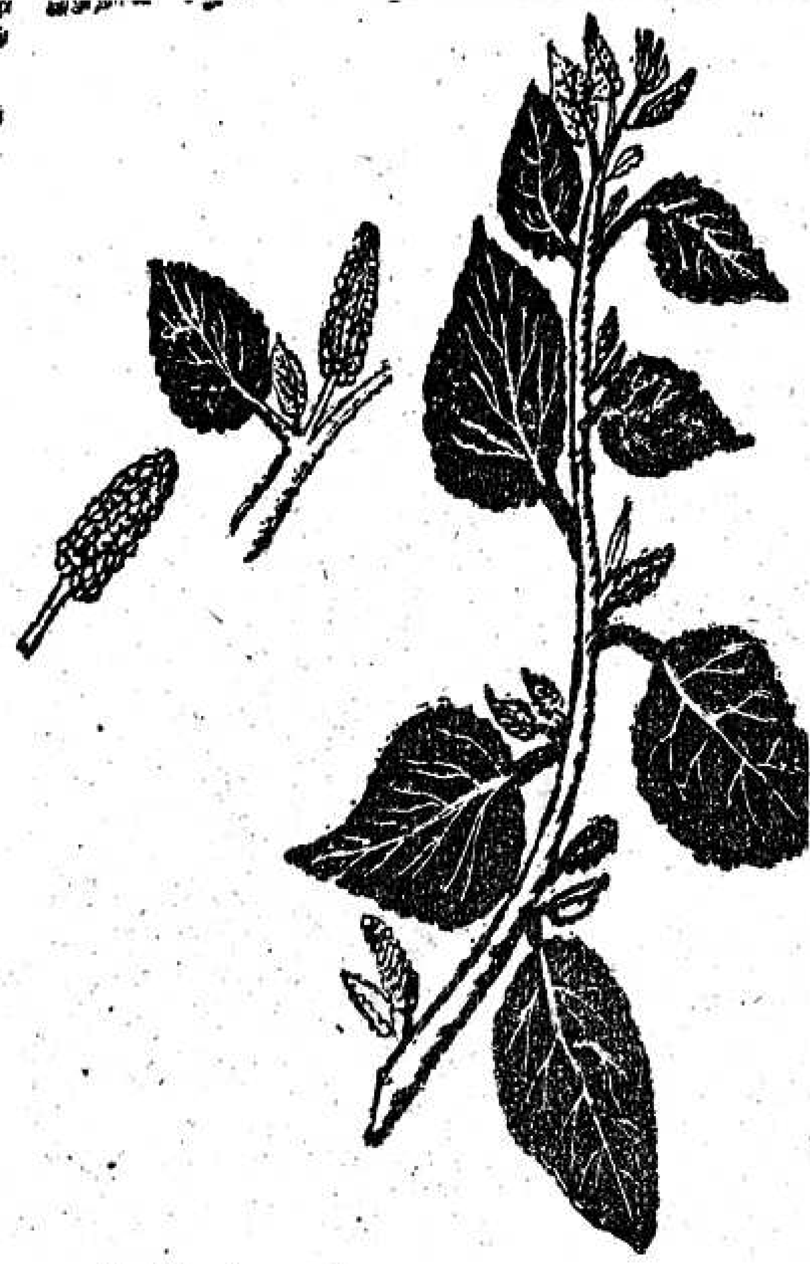
இம் மருந்தை தயாரித்து உண்பவர்களுக்கு மிக முக்கிய அறிவுரை! அதாவது இம்மருந்தை உண்பவர்கள் லாகிரி பொருட்கள், பெண் உடலுறவு, புகை, புகையிலை, பொடி, மாமிச உணவுகள் ஆகியவைகளையும், காபி, டீ, கோகோ, போன்ற பானங்களையும் அறவே நீக்கி விடுதல் அவசியமாகும் அத்துடன் நைலான், டெரிலின் போன்ற ஆடைகளையும், பிளாஸ்டிக், ரப்பர் செருப்புக்களையும் அணிதல் கூடாது. மேலும் ஆங்கில (நவீன) முறைகளும் (இன்ஹேலர்டியூப்) மருந்துக்கள், தூக்க மாத்திரைகள், டானிக் போன்றவைகளை நீக்குதல் இன்றியமையாதது. திரைப்பட ஆபாசக் காட்சிகளுக்கும்; நாவல் போன்ற காதல் காட்சிகளை சித்திரிக்கும் குப்பைகூளங்களான நூல்களையும் விலக்கி நல்ல தூய்மையான உள்ளமும், வெள்ளை நிறப் பருத்தி உடையும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதும் நல்ல எண்ணம், சொல், செயல்களைப் பின்பற்றி இந்தக் கல்பத்தைச் சாப்பிடுவதால் நீண்ட ஆயுளையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் பெற்று பிறவியின் துன்பத்தைத் தாண்ட ஓர் அற்புத மருந்து என்பதை திடமாக நம்பலாம்,

சிவ என்றால் மங்களம் என்று பொருள். மங்களம் பொங்கி வழியும் இந்த மூலிகை சிவ பெருமானுக்கு அர்ச்சனை மூலிகையாகிறது. அதுமட்டுமல்ல இது ஒரு வாத மூலிகையுமாகும். சிவ கரந்தையால் பாதரசம் கட்டும் என்று ஒரு சித்தர் கூறியுள்ளார். பாதரசம் இம் மூலிகையால் சுத்தியாகவும்; ரசபற்பம் செய்யவும் இதனை சித்த மருத்துவர் கைக்கொள்ளுவர்.

நீங்காத சொறி சிறங்குகள்: படர்தாமரை அரிப்பு ஆகியவைக்கு இதன் இலையைப் பச்சையாக அறைத்து மேலே பூசிவர புழு; பூச்சிகளை அழித்து சரும நோய்கள் விலகும். உடம்பின் மேல் ஒருவித நறுமணமும் உண்டாகும்.

சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்த பூண்டு தன்னிச்சையாகவே குளம், குட்டைகளில் வளர்ந்து வந்தது. இப்போது எங்கோ ஓர் இடத்தில் அரிதாகக் காணப்படுகிறது. தமிழகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் சிறப்புடைய சிவகரந்தை போன்ற அரிய மூலிகைகளை யார் அக்கறையுடன் போற்றி வளர்க்கப்போகிறார்கள்: இதே மூலிகை மேல் நாட்டவரிடம் இருந்திருப்பின் அதிசயிக்கத்தக்க பலகண்டு பிடிப்புகளைப் பறைசாற்றியிருப்பர். தமிழக அரசு, இனியாவது இம்மாதிரி அரிய மூலிகைகளை இன விருத்தி செய்து பாதுகாக்க முன் வந்தால் தமிழகத்தின் பெருமையை எண் திக்குகளிலும் எதிரொலிக்கச் செய்யலாம்.

சின்னி



published on
02.08.1970

அம்பாளின் பெயர் கொண்ட மூலிகைகள் நம்நாட்டில் அனேகம் உண்டு. இந்த வரிசையில் பரா சக்தி என்ற வேம்பைப் பற்றி முன்பு ஒரு தடவை எழுதியுள்ளேன். இதுபோல சின்னி என்ற இந்த மூலிகையும் அம்பாளின் அம்சம் என்றால் மிகையாகாது.

சின்னி குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த மூலிகை. இதில் சிறு சின்னி, பெருஞ்சின்னி என இரு விதம் உள்ளதாகக் குறிப்பிடுவர். நீர் பாங்கான இடங்களில் வளரும் செடியின் இலைகள் பெரியதாக இருக்கும். காடு, மலை பிரதேசங்களில் வளரும் செடியின் இலை மிகச் சிறியதாக வளரும். இதுதான் சிறு சின்னிக்கும், பெருஞ்சின்னிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள். குண விசேடங்களில் ஒன்றேதான். அம்பாளின் பெயர் கொண்ட மூலிகைகளின் இலைகளின் ஓரத்திலே வாள் போன்ற பற்கள் இருக்கும் என்று முன்பு ஒரு கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். சின்னியின் இலையும் ஒரு பைசா முதல் பத்து பைசா அளவு வரை அகலமாகி, இரு பக்கமும் வாள் போன்ற சிறிய பற்களை உடையதாகும். இலையின் முனை சிறிது நீண்டு (அரச இலைபோல்) இருக்கும். பூக்கள் கோடைகாலத்தில், இலைக்காம்பு இடுக்கில் ஒரு திப்பிலிக் காய் போல் உள்ள வடிவம் கொண்ட பூக்கள் பூக்கும். பிறகு அதுவே காயாகி உலர்ந்து உதிர்ந்து ஒட்டுண்ணி விதைகளாகி பல்கிப் பெருகி வளர்ந்து வரும்.

குணமும், பயனும்

சிறுசின்னி காடு மலைகளினூடே இயற்கையாக வளர்வதால் மிகுந்த மருத்துவப் பயனும் நல்ல ஊட்டச் சத்தும் இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. பொதுவாக இலை, குருதியை இளக்கும் சக்தியையும், பசியைத் தூண்டவும் உடலைத் தேற்றவும் பயன்படுகிறது. அது மட்டும் அல்ல! மருந்து இடுதல் என்ற கொடிய விடத்தையும் இந்த இலை முறித்து விடும்.

மருந்து வைத்தல்

ஒரு ஆண் மகனை மயக்க வைத்து, தன் சொல்படி கேட்க வைக்க மருந்திடுதல் என்ற கெட்ட பழக்கம் நம் நாட்டில் நிலவி வருகிறது. இம்மாதிரி மருந்து வைத்து விட்டவர்களுக்கு, அந்த மருந்தின் வேகம் தணிந்து முறிய பல மூலிகைகளை முன்னர் எடுத்தியம்பியுள்ளேன். இதுபோல, இந்த சிறு சின்னிக்கு மருந்தீடு செய்கையை முறிக்கும் குணமும் உள்ளது.

முறை விவரம்: சிறுசின்னி இலை பசுமையாக 50 கிராம். வெள்ளைப் பூண்டு இரண்டு திரி, மிளகு பத்து, சேர்த்து அரைத்து காலை மாலையாக ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு கொடுத்து வர இடு மருந்தால் வேதனைப் படுவோர்களின் விடத்தை முறித்து பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரும்.

கடி விடங்கள் நீங்க

சிறு சின்னி இலை 50 கிராம், பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலை 50 கிராம், இரண்டையும் பசுமையாகச் சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக்கி வாயிலிட்டு வெந்நீருடன் விழுங்க வேண்டும்; இப்படி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் இரண்டு நாள் கொடுத்து உப்பு, புளி, நீக்கி புதுப் பானையில் சோறு பொங்கி, பால், அல்லது மோர் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதனால் என்ன விடக்கடிதான் என்று தீர்மானம் செய்ய முடியாத "காணாக்கடி விடம்" பாம்பு, பூரான், செய்யான், சகல வண்டுக் கடிகள் யாவும் நீங்கி விடம் முறிந்து தேகம் நல்ல நிலைக்கு வரும்.

வயிற்றுக் கோளாறு நீங்க

சிறுசின்னி இலையை மட்டும் காலையில் எழுந்து பல் சுத்தம் செய்த பின்னர் ஒரு பிடி எடுத்து வாயிலிட்டு, நன்றாக மென்று தின்று வர வேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு, புகை மாமிசம், போகம் நீக்கி இருந்து வர ரத்தம் சுத்தியாகும். முக்குற்றமும் விலகும். அசீரணம், வயிற்று வலி, வாய்வு பொருமல், பெரு ஏப்பம் வாந்திபேதி, மந்தம் இவைகளைப் போக்கி பசியைத் தூண்டிவிடும். உடல் பலத்தைப் பெருக்கும். இதையே இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர உடல் பலத்தைப் பெருக்கும். இதையே இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர உடல் நோயுற்று நீண்டநாள் ஆரோக்கியமுடன் வாழ வைக்கும் மூலிகை காய கல்பமாகும். சிறுசின்னி ஒரு அற்புத காயகல்ப மூலிகை என்பதை சித்தர் குறிப்புகளால் அறியலாம்.

நீரிழிவு நீங்க

சர்க்கரை வியாதி என்ற நீரிழிவு நீங்க, இந்த மூலிகைச் சாற்றில் கந்தகத்தை உருக்கி 30 முறை சாய்த்து எடுத்து உலர்த்தி பின்பு இதே இலையால் கனமான கவசம் செய்து புடமிட்டு எடுக்க, கந்தகம் பற்பமாகும். இதில் இரண்டு அரிசி எடை பசு நெய்யுடன் கலந்து கொடுத்து வர நீரிழிவு மீண்டும் தலை தூக்காமல் பூண்டோடு ஒழியும்.

முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம்

சிறுசின்னி, பொற்றலைக்கையாந்தகரை, பொன்னாங்கண்ணி இவைகளின் சாற்றை சம அளவு இடித்துப் பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு அதே அளவு நல்லெண்ணையுடன் சேர்த்து சாறு சுண்டக் காய்ச்சி வடித்துக் கொள்ளவும். வாரம் ஒருமுறை அல்லது இரண்டுமுறை தலைக்கு ஸ்நானமாகத் தேய்த்து முழுகி வர தேகம் பொலிவுடன் விளங்கும்: வெட்டை, மேக அனல் தணியும். இரைப்பு, க்ஷயம் நீரிழிவு, போன்ற வியாதி உள்ளவர்களுக்கு ஒருவித தொல்லையுமின்றி ஸ்நானம் செய்ய ஏற்றது: இந்த முக்கூட்டு கற்ப மூலிகைத் தைலம் ஒன்றேயாகும்.

"கடிவிடமும் காணாக் கடிவிடமும்
மாதூர்
இடுவிடமும் ஓடும் இதுவின்றி-நெடிய
விழிக்
கன்னிகையே! மேகங் கண்க்காய்ச்சல்
மாந்தமும் போம்
சின்னி யிலைக்கு தெறித்து,,

(கு.ம.)



“சீதேவி செங்கழுநீர்”

published on 26.09.1965

தென்னகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் இந்த சீதேவிச் செங்கழுநீர் என்ற இனமும் ஒன்று. குளிர் மிகுந்த பிரதேசங்களிலும் வெய்யில் போன்ற பிரதேசங்களிலும் இந்த மூலிகை காணுவதரிது. எனினும் நமது நாட்டில் மழை காலங்களில் சதுப்பு நிலங்கள், வாய்க்கால், வயல் வெளி, ஈரப் பசை மிகுந்த சமவெளிப் பிரதேசம் ஆகிய இடங்களில் குப்பைமேனி போலவே ஏராளமாக வளரும் செடி (பூண்டு) இனத்தைச் சார்ந்தது. இதன் இலையின் வடிவம் சற்றேறக் குறைய குப்பை மேனி போலவே காணும். ஆனால் இலை குப்பை மேனியைப் போல வெளிர் பச்சை நிறமாகவும், மெல்லியதாகவும் இல்லாமல் சற்று தடிப்பாகவும், நல்ல பசுமை நிறம் காணும். குப்பை மேனிச் செடியைக் காட்டிலும் இரு மடங்கு உயரமாக வளரும். இலையின் மேல் பக்கம் நெய் தடவியது போல பசுமையான (இலை மேல்) பளபப்புக் காணும். எனவே இந்த மூலிகைக்கு கிராமப் புறங்களில் நெய்ச்சட்டிக் கீரை என்று வழக்கமாகக் குறிப்பிடுவர்.

இந்த மூலிகையில் உணவுச் சத்து நிறைய இருப்பதால், கிராம மக்கள் பொதுவாக அன்றாட உணவில் சேர்த்துண்ணுவது வழக்கமாகும். நாட்டு வைத்தியர்களுக்கும் இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மேலும் மாந்தரீக விஷயங்களுக்கும் குப்பை மேனியைப் போலவே உபயோகமாயிருப்படியால் மந்திர வாதிகளும் இதனைத் தேடி மூலங்களைக் குறிப்பிட்ட நாள், கிழமை பார்த்து உயிர் எழுத்துக்களை உச்சாடனம் செய்து எடுத்து மாந்திரீகத்திற்குப் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

நெய்சட்டி மக்களுக்கு உணவாகவும், மருத்துவர்களுக்கு மருந்தாகவும், மாந்திரீகர்களுக்கு வசியமாகவும் பயன் படும் பாக்கியத்தைப் பெற்ற சிறப்புடைய மூலிகை என்றால் மிகையாகாது! இத்தகைய முப்பேறும் பெற்ற மணி, மந்த்ர, ஔஷத மூலிகைகள் நமதுநாட்டில்தான் நிறைய உண்டு. மற்ற நாடுகளில் வளரும் மூலிகை மூலிகை அல்ல. வெறும் பச்சிலை (பசுமையான இலைகள்) தான்! குப்பை மேனி போல வளரும் இந்தச் சீதேவி செங்கழுநீர் ராஜவசியத்தைச் செய்து விடும். அதாவது படை வெல்லும் மூலிகைகளைப் பற்றி அகஸ்திய முனிவர் 1200 என்ற நூலில் கூறுகிறார்.

''சீதேவிச் செங்கழுநீர் நிலவூமத்தை
செம்மையா யெருக்கனுடன் விஷ்ணுக்கிராந்தி
'நன்மை பெறக்' கடுஞ்செம்பை வெள்ளை குன்றி
நாளிலத்தில் தகரையுடன் யுருவியாமே!''

சித்தர் நூல்களில் இது போல இன்னும் அநேக மூலிகைகள்காணக் கிடக்கின்றன. எதிரிகளின் படைகளை சொரி பிடித்து, நமைச்சலை உண்டாக்கி, படைக் கலன்களைப் பயன் படுத்த முடியாதவாறு சதா சொறிந்து சொறிந்து இரணமாகி அழிந்து விடக் கூடிய சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகளும் நம் ந[illegible]ண்டு.

சீதேவிச் செங்கழுநீர் என்னும் இந்த நெய்ச் சட்டியை முறைப் படி பூசித்து வலக்கையில் கட்ட, ராஜவசிகரத்தையும், வீரத்தையும் மனோதைரியத்தையும், துணிச்சலான காரியங்களில் உற்சாக மூட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இலை, பூ, வேர் யாவும் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் தரக் கூடியதே. உடலுக்கு வலுவைத் தரும். விஷத்தை முறிக்கும். புழுக்களைக் கொல்லும். வியர்வை உண்டாக்கும். வீர்ய விருத்தி செய்து உற்சாகத்தையும் பலத்தையும் தரும்.

இதன் கீரையை பருப்புடன் சேர்த்துப் புளி இடாமல் கடைந்து உணவுடன் நெய் சேர்த்துண்ண மேல் கண்ட குணங்களைத் தருவதுடன் கண்களுக்கு ஒளியைத் தந்து புத்திக்கு தெளிவையும் உண்டாக்கும். உடலுக்கு அழகு தரும். பசியை உண்டாக்கும், மேக ரோகத்தால் வந்த பிணிகளை வெள்ளை, வெட்டை, உடல் சூடு, அழற்சி, தாகம் பித்தச் சூடு இவைகளைத் தணிக்கும்.

நீரடிமுத்து எண்ணை 1 கிலோ எடுத்து இரும்பு வாணலியிலிட்டு காய்ச்

சிக் கொதிக்கும் போது, நெய்ச்சட்டிக் கீரையை ஐந்துபிடி அளவு எடுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு வர 'சொட, சொட'' என்ற சப்தத்துடன் பொரிந்து அடங்கும். வாய் விளங்கம் என்ற கடைச் சரக்கு 1 பலம் இடித்துத் தூள் செய்து அதனுடன் போட்டு சடசடப்பு அடங்கியதும் எடுத்து ஆறவைத்து ஒரு கண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். மேக ரோகத்தாலோ அல்லது தேக உஷ்ணத்தாலோ வந்த எல்லாவித சொறி, சிரங்கு, தேமல், படை, வெடிப்பு சர்ம ரணங்கள் எதுவாயினும் மேலே தடவி நான்கு மணி நேரம் கழித்து வழக்கம்போல் குளித்துவர சர்ம ரோகங்கள் யாவும் தீரும். எளிய முறை யாவரும் செய்து நற்பயனடையலாம்.

இளம் செடியை வேருடன் எடுத்து அலசி, 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்ட வைத்து, ஷெ கஷாயத்தை தினமும் காலை மாலை குடித்துவர பித்த சுரங்கள் நீங்கி உணவு குறிப்பில் கண்ட நோய்களையும் போக்கும். நரம்புச் சிலந்திகளுக்கு இதன் இலையை அறைத்துக் கட்டி வர குணமாகிறதாகத் தெரிகிறது.

நெய்ச் சட்டியின் பூ, ஒற்றைக் கல் மூக்குத்திப்போல, நீலநிறமாகவும் கொத்து கொத்தாகவும் பூக்கும். இந்தப் பூக்களை சேகரித்து கசக்கிக் கண்களில் ஒருசொட்டுவிட கண் சிகப்பு, கண் அருகல், வலி, யாவும் நீங்கும்.

வேரை பச்சையாக ஒரு பிடி எடுத்து சிதைத்து, நீருடன் சேர்த்து மண் சட்டியிலிட்டுக் காய்ச்சிய கஷாயத்தை இரண்டு அவுன்ஸ் தினம் இரண்டு வேளை குடித்துவர வீக்கங்கள் கரைந்து போகும். இதன் வேரை சித்தர் முறை சர்வ ரோக ராஜாங்க எண்ணெகளில் சேர்க்கிறபடியால் நாட்டு வைத்தியர்கள் காலாகாலத்தில் இதனைச் சேகரித்துப் பக்குவப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு நோய்களில் உபயோகப்படுத்துவார்கள்.

நெய்ச்சட்டி வேர், இலை, பூ, யாவும் சேர்த்து இடித்து பிழிந்த சாறு 1 படிக்குச் சமமாக நல்லெண்ணெ சேர்த்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வடித்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை ஸ்நானம் செய்துவர தீராத உஷ்ணம் தணிந்து, சர்மம் நெய்ச்சட்டி இலைபோல் பளபளப்பாகவும், கண் குளிர்ச்சியும் உண்டாகும். தேரையர் தைல வர்க்கத்தில் நெய்ச் சட்டி பிரதான அங்கம் வகிக்கிறது என்பதை சித்த வைத்தியர் அனைவரும் அறிவார்கள்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை எழுந்து, குளித்து காலை 6 மணிக்கு மேல் 7 மணிக்குள்(இந்தமூலிகை இருக்குமிடத்தை முன்கூட்டி தெரிந்து வைத்து) அங்கே சென்று கிழக்கு முகமாக நின்று பக்தியுடன் மானசீகமாக சத்ருவை நினைத்துக் கொண்டு (1) ''ஓம் கணேசாய நம'', என்று ஐந்து தடவை உச்சரித்து,

(2) ''ஓம் சர்வ சக்தி மூலி'' உன் உயிர் உடலில் நிற்கக் கடவ ''ஸ்ரீம் ஓம் ஸ்வாஹா'' என்று 21 தடவை உச்சரித்து பின் ஊதுவத்தி தூபம் காட்டிய பிறகு,

(3) ஓம் சக்தி சாபம், சர்வேஸ்வரன் சாபம், சர்வ சித்தர் சாபம், நசி, மசி, நசி, மசி, ஓம் பட்டு ஸ்வாஹா: என்று21 முறைசொல்லி,

வேர் அறுபடாமல் எடுத்து, மண்ணைத் துடைத்து உதறி, சுத்தமான இடத்தில் காய வைக்கவும். பிறகு சிறு துண்டுகளாகச் செய்து வெள்ளிக் கவசத்தில் அடைத்து, வலக்கரத்தில் கட்ட ராஜ வசிகரம் உண்டாகும். கழுத்தில் கட்ட மனோதைரியம் உண்டாகும்.

நெய்ச் சட்டி மூலிகை விந்திய மலைக்குக் கீழ் முதல் தென்னாடு எங்கும் கிடைக்கும். மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை, கேரளம், மைசூர் ஆந்திரம், தமிழ்நாடு எங்கும் ஆடி மாதம் முதல் வளர்ந்து தை மாதம் வரை கிடைக்கக்கூடியது.

''நெய்ச்சட்டி மூலிதன்னால்
மாந்தர்கட்கு
மெய்ச்சட்டி வலுத்துப்
போகும்- மேகம்
அனல் தணியும் பிப்புடன்
அரிப்பு துட்ட
புனல் போக்கும் அழகுதரும்
பார்.''

தழுதாழை

published on 20.07.1969

தழுதாழை என்பது இலக்கணமான பெயர். மருத்துவ அகராதிகள் இப்படித்தான் குறிப்பிடுகின்றன. ஆனால் இதனை கிராம்புறங்களில் இவ்வளவு இலக்கணமாகக் குறிப்பிட மாட்டார்கள். பொது வழக்கு வேறு; அகராதிப்பெயர்கள் வேறு. இன்று அனே மூலிகைகள் மக்கள் கவனத்திலிருந்து மறந்து போனதற்கு இந்த அகராதிகளை எழுதிவைத்தவர்களும் ஒரு காரணமாகும். இலக்கணப் பெயர்களோடு தமிழ்நாட்டில் ஆங்காங்கு வழங்கும் கொச்சை மொழிகளான வழக்குப்பெயர்களையும் சேர்த்து அச்சிட்டு இருப்பின் இன்று மிக பயங்கர நோய்கள் என்று குறிப்பிடும் புற்று நோய், சர்க்கரை வியாதி, டி.பி., ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகளுக்குப் பொது மக்களே எளியமுறையில் ஆரம்பநோய்களில் பயன்படுத்தி குணம் கண்டிருப்பார்கள்.

தழுதாழை என்ற இந்த மூலிகைக்குக் கொச்சைப் பெயர்'' தைதாரி' என்பது. இன்றும் இதே போல் கேட்டால்தான் அவர்களுக்கும் புரியும். ஓகோ தைதாரி இலையா? இதோ இருக்கிறதே என்று உடனே காண்பிப்பார்கள். அதோடு நில்லாமல் யாருக்கு கை கால் பிடிப்பு; நல்லாயிப்பூடுங்க என்பார்கள். இந்த மூலிகை கிராமங்களில் அவ்வளவு பிரசித்தம்; குப்பைமேனியைப் போல் எங்கும் சர்வ சாதாரணமாய்க் கிடைக்கும்.

குணமும் பயனும்

தழுதாழையைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவோருக்கு குப்பைமேனி இலையை உதாரணம் கூறலாம். குப்பைமேனி செடி; ஆனால் தழுதாழை சிறு மர வகுப்பாக வளரும். இரண்டு இலைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பினும், இலைகள் தழுதாழைக்குச் சற்று முரட்டுத்தனமாக செங்குத்தாக நீண்டும் இருக்கும். குப்பைமேனி இலைகள் சற்று வெய்யில் நேரத்தில் துவண்டு கீழ் நோக்கித் தொங்கும். தழுதாழை இலையைக் கசக்கி முகர, காரமாக ஒரு வித குமட்டல் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

தழுதாழையின் தோற்றம் குப்பை இலைக்கு ஒப்பாக இருக்குமே தவிர, இதன் குணங்கள் யாவும் வாத நாராயணன், சண்டிக்கீரை (லஞ்சமுண்டாகீரை, ஆகியவைக்கு ஒப்பாகக் கூறலாம். பொதுவாக வாத மடக்கி துவர்ப்பி உடற்தேற்றி, வாய்வகற்றி, செய்கைகளையுடையதாகும். இலையும் வேரும் மருத்துவப் பயனுகிறது. ஆனால், விழுதியைப்போன்று உணவுடன் சமைத்து உண்ணுவது நாட்டு வழக்கில் கிடையாது.

வாத நோய்களில் ஆதிநாராயணன் என்ற வாத நாராயணனுக்கு சரிநிகரானது. பக்கவலிகள், வாதப் பிடிப்புகள் நெடுநாட்களாக வலி தாளாமல் அழுதவர்களுக்கெல்லாம் ஆறுதல் அளிக்கவல்லது தழுதாழை. அழுதாரை எல்லாம் வாழ வைக்கும் தழுதாழை'' என்ற நாட்டுப்பழமொழியும் உண்டு.

வாதப் பிடிப்புகள் விலக

தழுதாழை இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து, மண் சட்டியிலிட்டு ஆமணக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி சூடு பொறுக்குமளவு மெல்லிய துணியில் வைத்து வாதபிடிப்புகள் மூட்டுகளில் அசையாமல் மின்சாரம் பாய்ச்சியதுபோல் வலிக்கும் பிடிப்புகள் ஆகியவைகளில் ஒத்தடம் கொடுத்து வர வேண்டும். இப்படி காலை, மாலை கொடுத்து வர மூட்டு, கீல்அசைவுகளில் காணும் வலிகள் யாவும் விலகிவிடும்.

பீனிச நோய்க்கு

ஈஸ்னோபீலியா என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்பெறும் பீனிச நோய்களுக்குத் தழுதாழை இலையைக் கசக்கி சாற்றை காலை மாலை மூக்கில் பிழிந்தால் நீரொழுகல், தும்மல், சளி இவைகளைப் படிப்படியாக குறைத்து பீனிச நோய்கள் குணப்படும்.

வாதம், சீதளத்தால் வந்த சுரங்கள் விலக

வாத உடம்பிற்கு சீதள கூட்டு

றவால் காய்ச்சல் காணும். இப்படி காய்ச்சல் அடிக்கடி கண்டு உடம்பில் கால், விதை ஆகிய இடங்கள் வீங்கி பெருகும். இது யானைக்கால் விதை வாதம் என்பார்கள். இதற்கு ஆரம்பத்திலேயே தழுதாழை இலையின் சாற்றை காலை மாலை 50 துளி வீதம் வெந்நீரில் கலந்துகொடுத்து, அதே சாற்றை மூக்கில் பிழிந்து வர வாத வீக்கங்கள் பெருகுவதை தணிப்பதுடன் வாதக் காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதைத் தடுக்கும்.

வாத வீக்கங்கள் கரைய!

ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, விதை வாதம் (அண்ட வீக்கம்) மற்றும் வாதத்தால் வீங்கிய வீக்கங்கள் கரையதழுதாழைஇலையை தேவையான அளவு எடுத்து ஆளிவிதை எண்ணெய் விட்டுக் கலந்து மண் சட்டியில் வதக்கி, சூடு பொறுக்குமளவுக்கு வீக்கங்களின் மேல், இரவு நேரத்தில் தவறாமல் கட்டி வர, அந்த வீக்கங்கள்யாவும் ஒரு மண்டலத்தில் கரைந்து போகும். தொடை, கை, இடுக்குகளில் வரும் நெறி கட்டிகளுக்கு இப்படி செய்துவர அவை கரைந்து பழுத்துவிடும்.

வேது பிடித்தல் முறை

நொச்சி இலையில் வேது பிடித்தல் முறை ஒன்று எழுதியதைப் போல, இந்த தழுதாழையைவாத நோய்களில், காய்ச்சல், வீக்கம் குடைச்சல், குத்துவலி ஆகியவைகளால் தொல்லைபடும்போது செங்கல்லைச் சூடாக்கி வேது பிடிக்கும். தண்ணீரில் தழுதாழை, வேப்பிலை இரண்டையும் சமமாகப் போட்டு வேது பிடித்து வரலாம். இப்படி ஆண்டொன்றுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்து வர 80 விதமான வாத ரோகங்களும் கட்டுக்கடங்கி அவைகளால் தொல்லைகள் அதிகமாகாதபடி தடுக்கும் உபாயம் தழுதாழை வேது பிடித்தல் முறை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

தழுதாழை மூலிகை வாத ரோகங்களுக்கு ஒரு புலி! ஆமாம் இந்த 80 வித வாத ரோகங்களும் ஆடுகள். ஆட்டைக் கண்ட புலி எப்படியோ அதுபோலவாத ரோகங்களை விருந்தாக உண்டு விடும் தழுதாழை! இது சித்தர்களின் வாக்கு.

''வாதப் பிடிப்பென்ற வற்காலியைப் புலிபோற்
போதப் பிடிக்கும் புகல்வற்றே -காத
அழுதாழைப் பீனசத்தை யண்டாதகற்றும்
தழுதாழைப் பன்னமதுதான்''

மற்றும் தழுதாழையை வயிற்றுக் கடுப்பு மந்தம், அசீரணம், பேதி வாதத்தால் காணும் மலச்சிக்கல், மலப்புழுக்கள் வெளியாகல் ஆகியவைகளுக்கும் மிகச் சிறப்புடையதாகக் கருதப்படுகிறது.

ஹோமியோபதியில் தழுதாழை

தழுதாழைக்கு ஹோமியோபதியில் ''கிளிரோடன்ரன்'' என்பார்கள். இதை தாய் திரவம் முதல் 3×30 வீரியம் வரை உபயோகிக்க நாள்பட்ட காய்ச்சல்களும் கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகளும் பசி மந்தம் எரிச்சல், மலச்சிக்கல், மலப்புழு அசீரண பேதியாதல் பித்தவாந்தி ஆகிய குறி குணங்களுக்கும் ஏற்றதாக விளங்குகிறது.

கிளிரோடன்ரன் என்ற இந்த தழுதாழைக்கு ஒத்த குணமுடையதாக இப்பிக்காக், பல்சடில்லா என்ற ஹோமியோ மருந்துகள் கருதப்படுகிறது. கிளிரோடன்ரன் தாய் திரவத்திலும் 3 வீரியத்தில் குறிப்பிட்ட பயன்களைக் கண்டதாக, பிரபல டாக்டர் ஜே. எச். கிளார்க் என்பவர் கூறுகிறார்.

டாக்டர் ஆர். என். கோரே என்பவர் மலேரியாவுக்குச் சிறந்தது என்கிறார்.

சமஸ்கிருதத்தில், தழுதாழைக்கு ''வாதக்சினி'' என்றும் தெலுங்கில் திலகி என்றும், மலையாளத்தில் வாதமடக்கி என்றும் வங்காளத்தில் பாத் பாந்திரா என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

வாத நோயால் அவதிப்படுவோரே! தழுதாழையைக் கண்டு பிடித்து பயன்படுத்துங்கள்,

திருநீற்றுப் பச்சை!

published on 14.11.1971

திருநீற்றுப்பச்சை என்ற மூலிகையை உங்களுக்குத் தெரியுமா? 'பரமனுக்கு பச்சிலை இடு' என்பது முதுமொழி. சிலை வழிபாட்டிற்கு பச்சிலை தலையாயது ஆகும். துளசிப் பத்ரம் திருமாலுக்கும், பரமசிவனுக்குப் பச்சிலையும் அர்ப்பணம் செய்து போற்றிப் புகழ்வது நமது நாட்டின் பழமையான பழக்க வழக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

திருநீற்றுப் பச்சைக்கு பச்சிலை என்றும் ஓர் பெயர் உண்டு. "போதும் பெருவிடிற் பச்சிலையுண்டு" என்ற தமிழ் வாக்கியப்படி, இந்தப் பச்சிலைக்கு பாராயணங்களில் மிகுந்த பெருமையுண்டு. சிவபெருமானை பித்தன் என்றும், சுடுகாட்டுச் சாம்பலை பூசியவன் என்று பக்தர்கள் பாடினர். "காடுடைய சுடலை பொடி பூசியென் உள்ளங்கவர் கள்வன்" என்று பாடுகிறார் ஒரு சமய குரவர்.

எனவே திருநீற்றுக்குப் பெருமை அதிகம். எந்த ஒரு பொருளும் எரிந்து சாம்பலாகி நீற்றுவிட்டால், அது காற்றில் கலந்து கண்களுக்குத் தெரியாத துகள்களாகி எங்கும் கலந்து விடுகிறது Disintegration powers of the cosmic Rays

இதுபோல மூலிகை உலகத்தில் திருநீற்றுப் பச்சை என்ற பெயர் கொண்ட இந்த மூலிகையும் அத்தகைய சக்தி கொண்டதாக இருக்கும். இல்லையெனில் இம்மாதிரி பெயரைச் சித்தர்கள் இந்த மூலிகைக்கு வைத்து இருக்கமாட்டார்கள்.

சிவபெருமானுக்குப் பிரிய மூலிகை திருநீற்றுப்பச்சை. திருநீறே (விபூதி) அவருடைய உடம்பை கவசமாக்கிக் கொண்டுள்ளதல்லவா? அந்த திருநீற்றுக்கும் இந்த பச்சைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பை பெயரில் ஏற்றிக் காண்பித்துள்ளனர்.

துளசி குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது திருநீற்றுப் பச்சை. இலைகள் பசுமையான நிறமுடன் தேக்கரண்டி அளவு நாலு கட்டு இலைகளாக விட்டு, துளசியின் கதிர்களைப் போலவே, ஆனால் பெரிய கதிர்களாக விடும். இலையைக் கிள்ளி முகர்ந்தால் காரமும் ஒருவித நெடியும் விறுவிறுப்பான வாசனையும் வீசும். ஆனால் துளசி இலைக்கும் இதற்கும் நறுமணம் இருப்பினும் இதற்கு நெடி வரும் குணம் உண்டு. கதிர் முதிர்ந்தால் எள்ளுவிதை போல, — உருண்டையானதும் கருநிறமான விதை உதிரும். இதனை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்பதும் உண்டு. இதற்கு சப்ஜா விதை என்று கூறுவர். தென்னிந்தியாவுக்கு உரியமூலிகையானாலும் இது பாரசீகம், ஆப்கானிஸ்தானம் ஆகிய இடங்களிலும் பயிராகின்றது.

குணமும் பயனும்

இது குளிர்ச்சியை நீக்கி வெப்பத்தை உண்டாக்கும். வியர்வை பெருக்க உதவும். அகட்டின் வாய்வை நீக்க உதவும் (அகட்டு வாய்வகற்றி) இலைச்சாறு, பூச்சிக் கொல்லி, புழுக் கொல்லியாகப் பயன்படுகிறது. விதை: சிறுநீர் பெருக்க உதவும் உள்ளழலை ஆற்றும், வெப்பம் தணிக்கும் செய்கையை உடையதாகிறது. வாத நோய், பித்த நோய் பிணிகட்கும் காது, மூக்கு, தொண்டைகளில் வரும் நோய்கட்கும் சிறப்புடையதாக விளங்கும் மூலிகைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

"சமூலக குடிநீர்"

திருநீற்றுப் பச்சை இலை, கதிர், வேர், காம்பு, ஆக இவற்றை ஒரு சிறிய மண்சட்டியில் நசுக்கிப் போட்டு ஒரு துண்டு சுக்கு, பத்து மிளகு இரண்டு சிட்டிகை சீரகம் இவைகளையும் தட்டிப் போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்கக்காய்ச்சி அரை லிட்டராகச் செய்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அளவு: பெரியோர்கட்கு 1½ குவளை (அ) 100 மி.லிட்டரும், சிறுவர்கட்கு 50 மி. லிட்டரும், குழந்தைகட்கு ஒரு சங்கு அளவும் காலை, மாலை இரு வேளையாகக் கொடுத்து வர, நீங்காத சீதளச் சுரம், கபத்தால் வரும் சளி சுரம், சளி சுரத்தால் வரும் இழுப்பு, கபவாந்தி, இரத்த வாந்தி ஆகியவைகள் நிற்கும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தை இழுப்புகளுக்கு கோரோசனை மாத்திரையைத் தேனில் குழைத்துக் கொடுத்து இந்த குடிநீரை துணையாகக் கொடுத்து வருவதில் நோய் முற்றும் நீங்கி குணம் காணும்.

'நுரையீரல்கள்? காச நோய்களுக்கு''

திருநீற்றுப் பச்சை இலையின் சாறு 10 துளி, தூதுவளை இலைச் சாறு 10 துளி இவைகளை ஒன்றுக கலந்து ஒரு அசல் கஸ்தூரி மாத்திரையைத் தேனில் இழைத்துக் கொண்டு மேல்படி சாற்றில் கலக்கி, அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பால் 100 மில்லி சிறிது சீனி கல்கண்டு, சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு வேளை மட்டும் 40 நாள் குடித்து வர வேணும். நீங்காத கப நோய்கள், மார்பில் களகள என்ற சப்தத்துடன் மூச்சுத் திணறல் உண்டாகி, அவஸ்தைப்படும் ஆஸ்துமா நோயாளிகள், க்ஷயரோகம், ரத்தம் கலந்து சளியுடன் வெளியாகும் ரத்தகாசம் ஆகியவைகள் நீங்கி, நுரையீரல் சுத்தமாகி ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

திருநீற்றுப் பச்சை இலை, கற்பூரவல்லி இலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை, இவை மூன்றும் வகைக்கு 100 கிராம் சுக்கு, மிளகு, திப்பலி இவைகள் வகைக்கு 15 கிராம் இவைகளை-அம்மியில் வைத்து மை போல் அரைக்க வேண்டும். மெழுகு போல் ஆனதும் அதனைச் சிறிய சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டையாக உருட்டி, ஒரு பீங்கான் தட்டில் போட்டு, நிழலில் உலர்த்தி நன்கு காய்ந்து விட்ட பிறகு ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைக்கவும். தினமும் காலை மாலை 1 மாத்திரை வீதம் தேனில் குழைத்துக்கொடுத்துப் பிறகு, காய்ச்சிய பசும்பால் கொடுத்து வரவும். இதனால் தீரும் வியாதிகள்: தொண்டையில் சதை வளர்தல் (டான்சில்) ஆபரேஷன் இன்றி 40 நாட்களில் தீரும். மூக்கில் சதை வளர்ந்து சுவாசம் தடைபடுதல், பீனச மூக்கு, அடிக்கடி இருமல், தும்மல், வந்து மூக்கடைப்பட்டு மூச்சுவிட கஷ்டம் இவை யாவும் அறுவை கிசிச்சை இன்றியே குணப்பட்டுப் போகும்.

சீதளத்தால் அடிக்கடி காது கோளது போதல், போன்ற காது, மூக்கு, தொண்டைகளின்தொடர்புள்ள சீதள ரோகங்கள் யாவும் இம்முறையால் 40 நாட்கள் முறையாகச்செய்துவரில்எந்தவித ஆபரேஷனுமின்றி (சிறுவர்கட்கு) பறந்தோடும் ஆமாம்! இதில் நோய்கள்முற்றிநாட்பட்டு போனதாக இருப்பின், மேற்கண்ட முறைகளோடு கோரோசனை, கஸ்தூரி, குங்குமப் பூவைச் சேர்த்து மாத்திரை செய்துகொண்டால் மூக்கு, - தொண்டையில் அடைத்த சதை, சளி, சவ்வுகள் எல்லாம் ஐஸ் கட்டி கரைவது போல், கறைந்தோடிவிடும். இந்த சிகிச்சையில் பொறுமை மிக்க அவசியம். கண்டதைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்காமல் இச்சாபத்தியம் வைத்து நாள் தவறாமல் மருந்தைக் கொடுத்து வருவதுடன் மாமிச உணவை நீக்குதல் இன்றியமையாததாகும்: இப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் பல முறை ஆபரேஷன் செய்யும் பல்லாயிரக்கணக்கான மாத்திரைகளை விழுங்கியும் பலனின்றி ஊசிகள் போட்டும் நீங்காத தொண்டை மூக்கின் சதை வளர்ச்சிகள் நீங்கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

காது வலி நோய்களுககு

இந்த இலைச்சாற்றுடன் சம அளவு நல்லெண்ணை சேர்த்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு, வலியுள்ள காதுகளில் 2 துளி விட்டு, பஞ்சு அடைக்க வலி நீங்கும்.

"மண்டை பீசை நோய்களுக்கு நஸ்யம்''

திருநீற்றுப்பச்சை இலைச்சாற்றில் மிளகு தேவையானதைப் போட்டு ஊறவைத்து உலர்த்தி, தூள் செய்து வைத்துக் கொள்க. இது உத்தாமணி மிளகு போன்ற அரியமுறை! இந்தத் தூளை பொடி போடுவது போல் முகர்ந்து வந்தால் ஓயாது நீரொழுகும் மூக்கு, சளி ஒழுகும் மூக்கு, பீனிச நோய்களில் தும்மல், இருமல் யாவும் நீங்கும். புகையிலைப் பொடிக்குப் பதில் பீனிச நோய்களில் இது மிகவும் அற்புத வேலை செய்யும். பெரியோர்கள் இதே தூளை, காலை வேளை தேனில் குழைத்தும் சாப்பிட்டுவர மேற்கண்ட நோய் நிவாரணமாகும்.

சப்ஜா விதை

திருநீற்றுப்பச்சை விதைக்குத் தான் சப்ஜா விதை என்பார்கள். கோடை காலத்தில் சர்பத் பானம் விற்பார்கள். இதனை கலர் கலராக புட்டிகளில் சாயத்தைப் போட்டு நீர் பரப்பி சப்ஜா விதையைப் போட்டு வைப்பார்கள். இது நீரில் நன்றாக ஊறின பின்பு உப்பி வெள்ளையாக குழகுழப்பாகி நீரில் மிதக்கும். குளிர்ச்சியான பானங்களில் சப்ஜா விதை துணையாக சேர்க்கும் பொருளாகும்.

சப்ஜா விதை சர்பத்

ஒரு பெரிய புட்டியில் 15கிராம் சப்ஜா விதையைப் போடுங்கள். 75 கிராம் கற்கண்டு தூள் செய்து போடவும். பிறகு சுத்தமான நீரை நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை குலுக்கி வைக்கவும். 3 மணி நேரம் கழித்த பின்பு ஒரு டம்ளரில் 100 மில்லி கொட்டவும், 100 மில்லி காய்ச்சி ஆறவைத்த பசும்பால் கலந்து அத்துடன் 15 கிராம் கசகசாவையும் அறைத்துக் கலந்து யாவும் ஒன்றாகக் கலந்து பருகி வரவேண்டும். இப்படி காலை மாலை செய்து வர, வயிற்று வலி, ரணம், குன்மம் குடல் வாய்வு, அடிக்கடிமலம் போதல், சீதபேதி, ரத்தபேதி, மூலம், மூலக்கடுப்பு, மூத்திரத் தடை உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட நீர், மேக நீர் வியாதிகள், சொட்டு மூத்திரம், யாவும் இந்த சப்ஜா விதை சர்பத் மூலம் 10 முதல் 40 நாட்களில் படிப்படியாகக் குறைந்து போகும்.

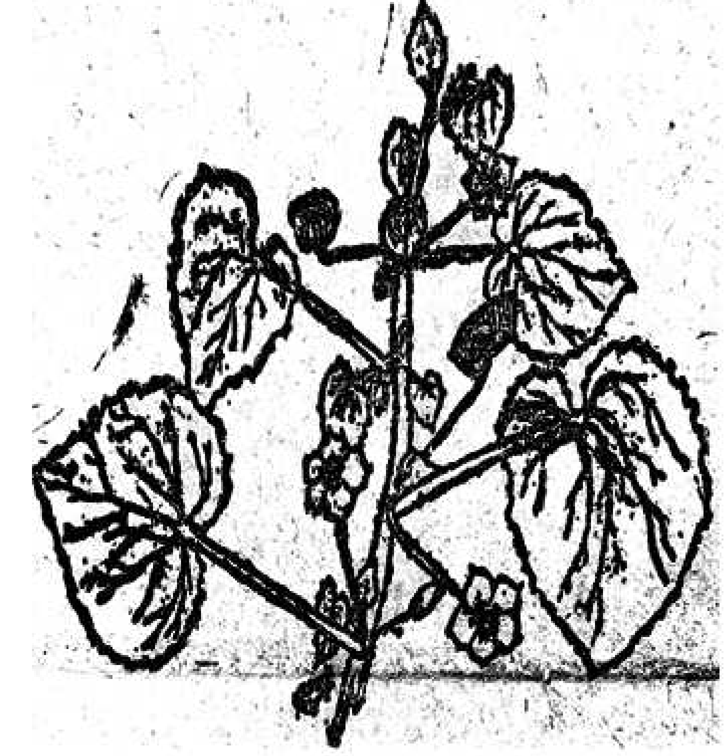
அசல் திருநீறு

திருநீற்றுப்பச்சை இலை பசுஞ்சாணமும் சேர்த்து குறிப்பிட்ட திதி, நட்சத்திரங்களில் சிவராத்திரி நாட்களிலும் பஞ்சாட்சர மகிமையை உணர்ந்து ஓதி உருவேற்றி விபூதி பிடித்து பூடமிட்டு எடுப்பார்கள். இதுவே உயர்ந்த திருநீறு ஆகும். இவையாவும் குருமுகாந்திரமாகத் தொன்று தொட்டு செய்து வரும் முறை. கால மாறுபட்டால் இம் முறை அழிந்து பட்டது. இந்த அசல் விபூதியால் பலவித தீராத நோய்களும் நீங்கி வந்தன. இன்றளவும் சிலமகான்கள் விபூதியும் வில்வமும் சேர்த்து, விபூதி வேப்பிலையும் சேர்த்து கடவுள் பிரசாதமாக வழங்கி வருவதையும் நாம் காண்கிறோம். திருநீற்றுப் பச்சையும் இது போன்றதேயாகும். இதில் கண்ட எளிய முறைகளை யாவரும் சுலபமாகச் செய்து பயன் பெறலாம்.

திருநீற்றுப்பச்சைக்கு சில பிராந்திய மொழிகளில் உருத்திரச்சடை, பச்சை, சப்ஜா இலை என்றும் வழக்குச் சொல் ஆங்கிலத்தில் Ocimumbacilicum என்பார்கள். விபூதிபத்ரம் என்று வடமொழி வழங்குகிறது.

"திருநீற்றுப் பச்சையால் சிலேத்தும வாதமும்
வருநீற்று நாசிநீர் போக்கி - காச நோய்க்
கதித்தோடச் செய்யுமது சமூல
உதிரச் சடைக்கே யுரை";

துத்தி



published on
21.06.1969

நாட்டு மக்களுடன் நெருங்கி வாழும் மூலிகை இனங்களில் துத்தியும் ஒன்று. ஊமத்தை, எருக்கன், உத்தாமணி, குப்பைமேனி போன்று விதைகளைப் பரப்பி விரைவில் தன் இனத்தைப் பரப்பிக் கொள்ளும்.

துத்தி இனத்தைப் பல வகையாகப் பிரிக்கலாம்.. சிறு மர வகுப்பாக வளரும். சில செடி இனம்; சில நிலத்திலேயே படரும். இன்னும் சில கொடி வகையாகவும் வளரும். பொதுவாகத் துத்தி இலை சிறு வாள்போன்ற பல் முனைகளையுடையதாக இருக்கும். இதன் பூக்கள் மஞ்சள் பழுத்த செம்மஞ்சள் போன்ற பல விதமாக பத்து பைசாவுக்குச் சற்று பெரியதாக இருக்கும். காய்கள் பார்ப்பதற்கு காதணிகளைப் போல் மிக அழகாக இருக்கும். பொற் கொல்லர் செய்யும் காதணிகளிலாவது சில குறைகள் காணக் கூடும்; ஆனால், இறைவனால் உண்டாக்கப்பட்ட இந்த துத்திக் காய் காதணிகளில் எவ்விதக் குற்றங் குறையும் காண முடியாது.

சித்தர்கள் துத்தி இனத்தை கீழ்க் கண்டவாறு பல வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர்:— (1) சிறுதுத்தி (2) பெருந் துத்தி (3) நிலத் துத்தி (4) கொடித் துத்தி (5) ராமத் துத்தி (6) பணியாரத் துத்தி (7) கண்டுத் துத்தி (8) காட்டுத் துத்தி (9) நாட்டுத் துத்தி (10) எலிச் செவித் துத்தி (11) ஐயிதழ்த் துத்தி (12) இரட்டகத் துத்தி அல்லது நாட்டுத் துத்தி என்பனவாம்.

பொதுவாக. எல்லா விதத் துத்திகளின் குணாதிசயங்களும் ஏறத் தாழ ஒன்றேயாகும். ஆனால். நாட்டுத் துத்திக்கு மட்டும் வெண் குட்டங்களை நீக்கும் குணம் உண்டு என்று குணவாகட நூல் கூறுகிறது.

குணமும் பயனும்

துத்தி இலை மலமிளக்கும்; மலப் புழுக்களைக் கொல்லும். உள்ளழல் ஆற்றும்; மூலச் சூட்டைத் தணிக்கும். பூ தாது வெப்பகற்றும், சூட்டைத் தணிக்கும். வித்து மேகப் பிணி, உட்சூடு ஆகியவற்றைத் தணிக்கும். பொதுவாக உடலை உரமாக்கும்; சிறு நீர் பெருக்கும் குணங்களை உடையது.

மூல ரோகங்களுக்கு

சகல வித மூல ரோகங்களுக்கும் துத்தி இலை மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். பொதுவாக மூலச் சூட்டு உடம்பினர்களும், மலச் சிக்கல் உள்ளவர்களும் கூட இதனை வாரம் இரு முறை நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டு வர மூல நோயை வராமலே தடுத்து விடலாம்.

மூல நோயால் ஏற்கனவே தொல்லைப் படுபவர்கள் இந்த துத்தி இலையை சாப்பாட்டுடன் தினமும் 40 நாள் முதல் 120 நாள்வரை நோயின் தன்மைக்குத் தக்கபடி விடாமல் பகல் உணவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் மருத்துவர் உதவி இன்றி, அறுவை சிகிச்சையும் இன்றி உள் மூலம், வெளி மூலம், ரத்த மூலம், பௌத்திர மூலம் போன்ற மூல ரோகங்கள் யாவையும் வேருடன் களைந்து விடலாம்.

சாப்பிடும் முறை

தினமும் எந்தவித இனமான துத்தி இலையாயிருந்த போதிலும் சரி, அதன் இலையை மட்டும் பறித்து சிறு முத்துக் கொட்டை

எண்ணெயுடன் மண் சட்டியிலிட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பூண்டு மிளகு, இஞ்சி, கொத்த மல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கி மீண்டும் சிறு முத்து எண்ணெ, வெங்காயம், சீரகம் போட்டு தாளிதம் செய்து பொறியல் செய்ய வேண்டியது. இதனை முதலில் சுடச்சுட சோற்றில் பிசைந்து மூன்று கவளம் சாப்பிட்ட பிறகு வழக்கம் போல் சாப்பிடும் உணவைச் சாப்பிடலாம். துத்தி இலையை வதக்கும் பாத்திரம் மண் சட்டியாக இருப்பது அவசியம். இப்படி முறையாகச் சாப்பிடும்போது, பத்தியம் எப்படி இருப்பது என்ற கேள்வி எழலாம். மூல ரோகங்களுக்கு பொதுவாக காரமான பொருட்கள் முக்கியமாக மிஷினில் அரைக்கப்பட்டு வரும் மிளகாய்த் தூள், மாமிச உணவுகள், புகை, லாகிரி பொருட்கள்", போன்றவைகளை தொடாமல் இருப்பவர்க்கே துத்தி இலைச் சிகிச்சை நல்ல பலன் அளிக்கும்.

துத்திப் பூவின் பயன்

துத்திப் பூ மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறமுடையது. ஒருவித வாசனையும், மகரந்தப் பொடிகளுடைய சூல்கள் நிறைந்ததாகும். இதனைத் தேவையான அளவு சேகரித்து உலர்த்திப் பொடி செய்து அந்த எடைக்குச் சர்க்கரை சேர்த்து 2 சிட்டிடிகையாக வாயிலிட்டு ஆழாக்கு பசும்பால் குடித்து வர காச நோய், நுரையீரல், கபம், இரைப்பு ரத்த வாந்தி ஆகியவைகள் நீங்கும். மேலும் விந்து கெட்டியாகி சுக்கிலம் பெருகும்.

வெளி மூலம், ஆசனக் கடுப்பு, மலப் புழுக்கள் நீங்க

மூலத்தில் ஆசனவாய் துருத்திக் கொண்டு சதை வெளியே வந்த போதும், நமைச்சல், குத்தல், குடைச்சல் ரத்தம் வெளியாதல் போன்ற நேரங்களிலும், ஆசனத்தில் மலப் புழுக்கள் வந்து தொல்லை கொடுக்கும் சமயங்களிலும் துத்திக் கீரையை உற்ற நண்பனாகக் கொள்ளலாம். துத்தியை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூடாக ஆசன வாயில் வைத்து கட்டிவிட ரத்த மூலம், சீழ் மூலம், சதை மூலம் யாவும் படிப்படியாகக் கரைந்து மூலம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும். இம்முறையை தொடர்ந்து மனம் சலியாமல் செய்து வருபவர்களுக்கு நல்ல பலன் அளிக்கும்.

துத்தி வேர்

துத்திச் செடியின் வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 கிராம் வீதம் பாலில் குடித்து வர மூலச் சூடு பித்த உஷ்ணங்கள் யாவும் தணியும்.

மலச் சிக்கல் நீங்க

துத்தி இலையை பொடி செய்து 2 பிடி அளவு 1 குவளை நீரில் போட்டு குடிநீர் காய்ச்சி அரைக் குவளையாக்கி பாலும், கற்கண்டும் சேர்த்துக் குடித்து வர மலச் சிக்கலைப் போக்கி மல மிளக்கும்; ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும். மேகச் சூடும் விலகும்.

கருமேகம், வெண்குட்டம் நீங்க

துத்தியின் காய்ந்த காய்களைச் சேகரித்து, அதன் உள்ளிருக்கும் விதைகளை அடித்து உதிர்த்து நிறைய சேகரிக்கவும். இப்படிச் சேகரித்த விதைகளை நன்றாக வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் அடைக்கவும். அந்த எடைக்கு மற்றொரு புட்டியில் கற்கண்டைப் பொடி செய்து வைக்கவும். நாள்தோறும் காலை, மாலை இரு வேளை ஒவ்வொரு புட்டியிலிருந்தும் 2 சிட்டிகை அளவு (5கிராம்) எடுத்து நெய்யுடன் குழைத்து உண்டு வரவும். இப்படிச் செய்து வருவோர்களுக்கு உடலில் கருமை நிறமாகவோ அல்லது ஆங்காங்கு வெள்ளையாக திட்டுத் திட்டாகவோ பரவும் கருமேகம், வெண்குட்டம் ஆகிய நோய்களை நீக்குவதுடன் தேக உட்சூடு, மேக அனல் போன்ற நோய்கள் விலகி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்;

"கையிற் கா லிற் படர்ந்த
கார்மேகம் போம் ஒழியும்
மெய்யில் உறு குட்டம் போம்
வெப்பகலும் தும்மதிறை
ஐத்திதனை யொத்த வழி,
மாரணங்கே நாட்டிலுள்ள
துத்தி விதைதனைச் சுவை."

தூதுவளை கீரை

published on 05.03.1972

ஞானம் வேண்டுமா? உங்களுக்கு. அது கீரை இனத்திலேயே அடங்கி கிடக்கிறது! சிலர் ஞானம் பெற வேண்டுமென்று ஒரு குருநாதரையோ, சித்தர்களையோ தேடி அலைவதுண்டு! இப்படி அலையும் அனேக அன்பர்கள் என்னிடமும் வந்ததுண்டு! அவர்களுக்கெல்லாம் இந்த தூதுவளைக் கீரையைத்தான் உபதேசம் செய்தேன்.

தற்காலம் தூதுவளைக் கீரை மார்க்கெட்டுகளிலும் கிடைப்பதில்லை! ஏன்? அதைக் கேட்பவர்கள் அரிதாகி விட்டபடியால் அதனைக் கொண்டு வந்து விற்பவர்களும் தூதுவளையை எடுத்து விற்பனை செய்வது வழக்கில் மறைந்து விட்டது.

நாலடியார்களில் ஒருவர் சுந்தரமூர்த்திநாயனார். இரண்டு பெண்டாட்டிக்காரர்! ஆமாம், அவர் சிவபெருமானுக்கே உத்தரவு போடக்கூடிய பக்தர். இவர் இட்ட கட்டளைகளை எல்லாம் நிறைவேற்றி வைப்பார் சிவபெருமான்! இருந்தும் சுவாமியிடத்தில் அடிக்கடி எனக்கு ஞானம் வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி வந்தார். சிவபெருமானும், இவருக்கு நேரடியாக ஞானத்தை உபதேசிக்கவில்லை. "அப்பா உனக்கு ஞானம் பெறவேண்டுமானால் தூதுவளையை நீ உண்பாயாக" என்று உபதேசித்தார். இப்பொழுது அடியேனைத் தேடி ஞானம் வேண்டும் என்று தேடி வருபவர்கட்கெல்லாம் தூதுவளையை யானும் உபதேசிப்பதன் பொருள் இதுவேதான்!

ஏழைகளின் நண்பன்

அதிக பணம் செலவு செய்து நோயைத் தடுத்துக் கொள்ள சக்தியற்ற ஏழைகளுக்கு உணவின் மூலமாகவே இனந் தெரியாத நோய்களுக்கு எல்லாம், எமதர்மராஜா தூதுவளை! ஆமாம், இது உண்மை. செல்வந்தர்களுக்கு நோய் வந்தபோது தற்காலம் படித்து பட்டம் பெற்ற டாக்டரிடம் போனால் அவரும் பீஸ் வாங்கிக் கொண்டு நவீன மருத்துவத்தின் முறைப்படி பலவித பரிசோதனைகளைச் செய்துவிட்டு புதியதாக ஒரு ஆங்கிலப் பெயரை வைத்து விட்டு அதற்கு நவீன உயர்ந்த மருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்துவிடுவார்கள். அவர்களும் பணத்தைப் பணம் என்று பாராமல் தண்ணீர் போலசெலவுசெய்து இஞ்சக்ஷன், மாத்திரைகள், டானிக்குகளை உடம்பில் ஏற்றிக்கொண்டே வருவார்கள். இதனால் நோய் முற்றும் தீர்ந்துவிட்டதா? என்றால் அது தான் இல்லை. எவ்வளவு நாள் மருந்தை எடுக்கிறார்களோ அது வரையில் குணம். நிறுத்தினால் மீண்டும் வந்துவிடும்! இது போல ஏழைகள், எளியவர்கள் பணத்துக்கு எங்கே போவார்கள்? அதனால்தான் சிவபெருமான் சுந்தரமூர்த்தி நாயனாருக்கு உபதேசித்தது போல உலக மக்களுக்கு தூதுவளையை உபதேசித்தார்!

தூதுவளையின் குணம்

தூதுவளையின் குணத்தைப் பற்றி கண்கொண்டு ஆய்வுசெய்ய முடியாது! (1) உயிர். (2) ஆன்மா, (3) உடல் ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் மிக ஆழ்ந்து வேலை செய்யக்கூடியது. இன்றைய விஞ்ஞான மருத்துவத்தில் கடைசியாக சொல்லப்பட்ட உடல் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் ஏதாவது பரிசோதனையில் அவர் கண்டுபிடித்து விட்டதாகக் கூறிக்கொண்டு பெருமை படையலாமே தவிர, தூதுவளையின் உயிர் சக்தி-ஆன்மீக குணங்களை கண்டுபிடிப்பது முடியாத காரியம். ஆயினும் நாம் உடல் பெற்று உலகத்தில் வாழும் ஆன்மாக்களாக இருப்பதால் உடல் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் இதன் செய்கையை விளக்குவது அவசியமாகிறது. எனவே தூதுவளைக்கு வெப்பமுண்டாக்கும் குணமும் கோழையை அகற்றும் செய்கையும்-உடல் உரமாக்கி நோயணுகாத சக்தியும் அளிக்கவல்லதாகிறது.

வள்ளல் இராமலிங்க அடிகள் கலியுக சித்தன், அவர் கூறுகிறார்; தூதுவளை ஞான சாதன மூலிகை என்று! அது மட்டுமா, தேரையர் என்ற சித்தர். அகத்தியனார்-போகல்-புலிப்பாணி. இவர்களெல்லாம் தூதுவளையின் மகிமையைப் பற்றி— புகழாத புண்ணியர்கள் இல்லை.

"முதிர்ந்த வயதுடையவரை கட்டழகனுக்கும்"

நரைத்துப் போய் கிழடு தட்டி நரம்பு தளர்ச்சியாகிவிட்ட கிழவர்களைக் குமரனாக்கி விடுமாம்! இந்த தூதுவளை!

திருமூலர் கூறுகிறார்:

(1) "உடம்பை வளர்த்தேனே உயிர் வளர்த்தேனே"

(2) "உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்"

இந்த உடம்பை அழியாமல் வைத்து இருக்க யாது உபாயம்? திருமூலரும் தூதுவளையைத்தான் உபதேசிக்கிறார். ஏன்? இது உலகத்தில் பிறந்த மானிடர்களுக்கெல்லாம் சாதி, மத, பேதம் இன்றி வாரி வழங்கும் கற்ப மூலிகை. உணவு மூலமாகவே பயனையளித்து விடுகிறது!

"உடல் சக்தி பெற"

மனிதனுக்கு உடல் சக்தி இருப்பின் நோய் அணுகாது! சக்தி குறைய நோய் மெல்ல மெல்லமாக தலையெடுக்கும்! உடன் பிறந்தார், சுற்றத்தார் என்றிருக்க வேண்டாம். உடன்பிறந்தே கொல்லும் வியாதி! என்றார்கள். எனவே உடலில் எப்போது பலஹீனம், அசக்தி, சோர்வு உண்டாகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் தூதுவளையை உணவின் மூலமாக பயன்படுத்த ஆரம்பியுங்கள்! நாள் தவறாமல் 1 மண்டலம், 2 மண்டலம், 3,4,5 மண்டலம். அரைக்கீரையைப் போன்று தவறாமல் செய்து வருவதில் யாதொருவித கெடுதியும் உண்டாகாது. ஆனால் தூதுவளைக்கு உற்ற நண்பன்-நெய். அசல் பசுநெய் இருந்தால் இனந் தெரியாத, எந்த மருத்துவ முறையிலும் நீங்காத, நாள்பட்ட நோய்களும்- சொல்லாமல் உடலை விட்டு அகன்றுவிடும்.

சமையல் முறையில்

(1) துவளை இலையில் நிறைய முள் இருக்கும். இதனைப்பறித்து அப்படியேமண் சட்டியில்போட்டு நெய் விட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதே மண் சட்டியில் சிறிது நெய்யை விட்டு ஒருகை உளுத்தம்பருப்பு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை ஆகியவைகளை அளவுடன் போட்டு நன்றாக சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இவைகளை அம்மியில் வைத்து அளவுடன் பழய புளியும் உப்பும் சேர்த்து அப்படியே அறைத்து துகையலாக்கி வைத்துக்கொண்டு பகல் உணவு சோற்றுடன்போட்டு பின்னும் சிறிது நெய்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட வேணும், இப்படி நாள் தவறாமல் செய்து வர வேண்டும். இது போல பூவையும் காயையும் சேர்த்தும் துவையலாக்கிச் சாப்பிட்டு வரலாம். தூதுவளையை பொறியல், கடையல், குழம்பு போன்றவைகாளாகச் செய்வது அவ்வளவு சிறப்பு இராது! எனவேதான் மேற்படி துவையல் முறையை விளக்கி எழுதினேன் இந்த துவையல் நீர் விட்டு அறைப்பதால் கெட்டுவிடும்! நெய்விட்டு வதக்கி அரைப்பதால் ஒருவாரம் பத்து நாட்கள் வரையிலும் கூட கெடாமல் வைத்து சுட்சுட சோற்றில் போட்டு பிசைந்துச் சாப்பிடஏற்றதாகவும் அத்துடன் குணம் கெடாமலும் இருக்கும்

இதனால் தீரும் வியாதிகள்

(1) தாதுவை பலப்படுத்தும் (சுக்கிலவிருத்தி செய்திடும்) (2) வாத பித்த, கப நோய்கள் எதுவானாலும் அவைகளை வேரறுத்து விடும். 3) காது மந்தம் (4) காதடைப்பு (5) காது இரைச்சல் (6) மேலிளைப்பு (7) காசம் (8) க்ஷயரோகம் (9) ஆஸ்துமா என்ற மூச்சு இறைப்பு வியாதி. (10) உடல் இளைப்பு (11) இளமையில் முதுமை, (12) லேபந்தம் (13) இருதய வாய்வு (13) முற்றிய கபம் (சளி) (14) விஷக்கடி தோடங்கள் (15) நரம்புத்தளர்ச்சி (16) நீரிழிவு நோய்கள் ஆகிய எல்லாவித நோய்களுமே இந்த தூதுவளைக் கீரையால் படிப்படியாக நீங்கிவிடும் என்பதை நிச்சமாக நம்பலாம்.

தூதுவளையை யான் மிகைப் படுத்திக் கூறுவதாகவே சிலர் நினைப்பார். இதற்குஆதாரமான பாடலைக் கிழே காணலாம்:

தூதுபத்திரி பூண்சுவையாக்கும் பூ
தூதுவைத் தழைப்பித்திடும் காயது
வாதபித்த கபத்தை மாற்றும் வேர்
ஒதும்வல்லிபன் நோயு மொழிக்குமே

-இப்படிப் பல சித்தர்கள் தூதுவளையைப் பற்றி எழுதினபாடல்களை எழுதினால் இங்கு காகிதப் பஞ்சத்தில் ஏடு அடங்காமல் போகும். எனவே உலகில் உடம்பெடுத்து மனிதராய்ப் பிறந்தவர்களுக்கு எல்லாம் அவர்கள் தேவ உடம்பினர்களாயினும் சரி! அல்லது ரட்சஸ உடம்பினர்களாயினும் சரி! அல்லது சாமானிய மானுஷ உடம்பு பெற்று உலகில் வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் தூதுவளையை கீரையினமாகவே உண்டுவர பிறவி என்ற பெருங்கடலைக் கடந்து பிறவாவரம் எய்துவார்கள் என்பதில் ஐயமே இல்லை. சமையல் பக்குவத்தில் தூதுவளையைத் துவையலாக்கி செய்வது முறை. அது வசதி இல்லாதவர்கள் தூதுவளையைச் சமூலமாகவே எடுத்து சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு 1 குவளை நீர்விட்டு 1 குவளை பால்விட்டு கலந்து காய்ச்சி வடித்து சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து காபிபானம் பருகுவது போல காலை மாலை இருவேளை பருகிவர மேற்கண்ட பயனை எல்லாம் அடையலாம். இவைகளை யெல்லாம் செய்தும் திருவருளை நினைத்துச் செய்யாதவர்கட்கு மீண்டும் பிறவிப் பயனால் தவறும் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. தூதுவளையை நினைப்போர்கள் முற்பிறவியில் புண்ணியம்செய்தார்களேயாவார்கள்.

published on 12.03.1972

பயன் தரும் பத்து கீரைகள்:

நச்சுக்கொட்டை கீரை

[வேலூர் டாக்டர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்]

நச்சுக்கொட்டிக் கீரை என்றால் ஒரு சிலருக்குத்தான் புரியும்: ஆனால் லஞ்சமுண்ட கீரை என்றால் அனேகருக்குத் தெரியும். பயன் தரு பத்துக் கீரைகளுமே நம் நாட்டவர்க்குத் தெரிந்தவைதான்!

முருங்கைக் கீரைப் போல மரமாக வளரும் இந்த லஞ்சமுண்ட கீரையை நமது நாட்டில் கீரையினமாகவே உணவு பண்டத்துடன் சேர்த்து வருவது தொன்று தொட்டு வரும் பழக்கங்களில் ஒன்றாகும். நல்ல கிளிப்பச்சை நிறமாகவும் ஒரு கை அகலமும் உள்ளது இந்தக் கீரை. ஆனால் இந்த கீரையை அகத்திக் கீரையைப் போல வாரத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறைதான் சாப்பிடவேணும்: அரைக்கீரை, தூதுவளையைப் போல் தினமும்சாப்பிடக்கூடாது; இதை நினைவில் வைப்பது வாசக அன்பர்களின் பொறுப்பு!

இந்த லஞ்சமுண்ட கீரையின் பொதுக்குண விசேடம் யாதெனில், வாத ரோகத்தை எல்லாம் விருந்தாக உண்டுவிடும்! ஆமாம்: அதனால் தான் இந்தக் கீரைக்கு சித்தர்கள் ''வாதமடக்கி'' என்றும், சிறப்புப் பெயரைச் சூட்டியுள்ளனர். தமிழ் நாட்டில் இந்தக் கீரையை ஒவ்வொரு பிராந்தியத்தில் ஒரு பெயரில் அழைக்கின்றனர். லஞ்சை கெட்ட கீரை, என்று சண்டிக்கீரை என்றும், சில பகுதியில் வழங்குகின்றன.

சமையல் முறை விபரம்

இளம்துளிர் இலைகளாக எடுத்து [illegible]றுக்க அரிந்து நெய்யில்விட்டு வதக்கிய பின்பு வேகவைத்து, பூண்டு மிளகு, புளி, துவரம் பருப்புடன் போட்டு கடையல் செய்யவேண்டும். இப்படிக் கடைந்த லஞ்சமுண்ட கீரையை பகல் உணவில் சாப்பிடுவது சிறப்பு. இதனால் கால் மூட்டிகள் வீக்கம், கணுக்கால், குதிக்கால், வீங்கி வலி, இடுப்பு, நரம்புகளில் காணும் துடிப்புகள் யாவும் நீங்கிப் போகும்.

நரித்தலை வாதம்

வாத நோயால் பலநாட்கள் கிடந்து எழுந்திருக்கவும் உட்காரவும் முடியாத நோயாளிகள்: மூட்டிகள் எல்லாம் வீங்கி மினுமினுவென்று நிறமாக, தொட்டாலும் வலித்துக் கொண்டு உபாதைபடுபவர்கள் மட்டும் இந்த லஞ்சமுண்ட கீரையை பருப்புடன்கடைந்து நோய், வலிகள் குறைந்து, வீக்கம் கரையும் வரையில் நாள்தோறும் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரலாம். நீடித்தவாத ரோகங்களை எல்லாம் இந்த லஞ்சமுண்ட கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர-6 மாத முதல் 1 வருடத்தில் நோய்முற்றும் விலகிவிடும்.

சமயத்துக் கேற்றபடியும், நோய்க்கேற்றபடியும் லஞ்சமுண்ட கீரையுடன் சுக்கு, மிளகு, பூண்டு, பெருங்காயம், சீரகம், வெந்தயம், மிளகாய் ஆகியவைகளைச் சேர்த்து பொரியல், படையல் குழம்பு, ரசம் ஆகவைத்துச் சாப்பிடுவது நம்நாட்டு வழக்கங்களில் ஒன்றாகும். இடையில் விட்டுப்போன இந்தப் பழக்கத்தை மீண்டும்புதுப்பித்துக்கொண்டால் வாதம்-வாய்வு இவைகளை வளர்த்துக் கொண்டு வேதனைப்படாமல் நல்வாழ்வு பெறலாம்.

நன்னாரி



published on 26.05.1970

மணமூட்டி செய்கையை யுடைய ஒரு சில மூலிகைகளை வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்துள்ளேன். இதில் முக்கியமாக சிவ கரந்தையை யும், வெட்டிவேரையும் நினைவு கூறலாம். அடுத்தபடியாக மண மூட்டி வரிசையில் நன்னாரியும் ஒன்று.

நன்னாரி: நல்-நாரி- நன்னாரி. நல்ல மணத்தை உடையது என்ற பொருளை இதன் பெயரி லிருந்தே உணரலாம். இது ஒரு முறை. இன்னொரு முறையாகப் பொருள்கொள்ள வேண்டுமானுல் நாரி என்றால் மங்கை, அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு உள்ள மங்கை நல் நாரி. (நல்ல மங்கை) அல்லவா? கற்புமிக்க மங்கை யரிடம் கயவர்களின் பாணம் செல்லாது: அது போல இந்த நன்னாரியின் குணத்தை நல்ல நாரியர்களுக்கு இணையாக்கி நமது நாட்டின் சித்தர்கள் நன்னாரி என்றும் பெயர் வைத்திருக்கக் கூடும்!

எனவே, எது எப்படியிருப்பி னும் இந்த நன்னாரியைப் பற்றி என்ன தான் நமது நாட்டின் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர் என் பதைக் கவனிப்போம்.

நன்னாரிக்கு பாதாள மூலி என்ற ஒரு பெயரும் உண்டு. பாதாளம் என்றால் பூமிக்கு அடி யில் என்று பொருள். எனவே பூமிக்கு அடியில் விடுகின்ற வேருக்கே நன்மண மூட்டும் செய்கை உண்டு. மூலி என்றால் வாசனை, நறு மணமுடையது என்று பொருள் கொள்ளவேண் டும். நாகதாளிக்கும் பாதாள மூலி என்ற பெயர் உண்டு.

எந்த முறை மருத்துவர்களும் நன்னாரியின் வேருக்குத் தான் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். ஏனெனில் இதன் இலை, கொடி, காம்பு, எதிலும் இதன் நறுமண மும் மருத்துவப் பயன் பெற்றில.

பொதுக் குணங்கள்

நன்னாரி வேருக்கு நறு மணத் தை ஊட்டும் சக்தியும், வியர் வையைப் பெருக்கவும் சிறு நீரை பெருக்கும் சக்தியும் உண்டு. அதாவது குண்டிக் காயிலும், கல்லீரல் போன்ற அவையவங் களிலும் மிக நன்றாக வேலை செய்து இரத்தத்தைத் சுத்தம் செய்து அதில் உள்ள நீர்க் குற்றங்களையெல்லாம் சிறுநீரகத் தின் வாயிலாக மூத்திரத்தாரை வழியாக வெளியேற்றுகின்றது; அத்துடன் உடலைத் தேற்றவும், உடலை உரமாக்கி பலத்தையும் அளிக்கிற படியால் இது இரத்தம் கெட்ட மேக வியாதிகளிலும், சர்ம நோய்களிலும் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது என்பதை திடமாகக் கூறலாம். இரத்தத் தைச் சுத்தி செய்வதில் சிறப் புடையது.

நன்னாரி வேர் ஊரல் குடி நீர்

நன்னாரி வேரை ஒரு பலம் பச்சையாக எடுத்து நீரில் நன்கு

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
ஆர். எம். பி.

அலசி சுத்தம் செய்து அதை சிதைத்து மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீர் விட்டு 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிக்கட்டிய நீரை அரைக் குவளை வீதம் காலை, மாலை குடித்து வர பித்தநோய், வண்டுக் கடி, குளவி, விஷப் பூச்சிகள் கடி, நீரிழிவு, அடிக்கடி மாதர்களைப் புணர்வதால் வரும் வெட்டைச் சூடு, கிரந்தி சொறி, சிரங்கு, தாகம், அதிகப் பசி, மேக நோய் போன்ற வியாதிகள் யாவும் ஒரு மண்டலத்தில் நீங்கி உடல் நலம் பெறலாம். இச்சா பத்தியம் அவசியம்.

நன்னாரி குடிநீர்

நன்னாரி வேரை ஒரு பலம் சிதைத்து இரண்டு குவளை நீர் விட்டு நன்கு கொதிக்கக் காய்ச்சி, ஒரு குவளையாக சுண்டவைத்து, குடிநீரை வடிக்கட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை அரைக் குவளை வீதம் குடித்துவர நாட்பட்ட வாதம், பாரிச வாதம், சர்ம நோய்கள், அஜீரணம், பித்த குன்மம் போன்ற நோய்கள் விலகும். இந்தக் குடிநீரை சூடாகவே குடித்துவர புணர்ச்சியின் போது இன்பம் பெருகும்.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் கணமாந்தை, உட்சூடு, பெற்றோர் வெட்டை உடம்பாய் உள்ள போது பிறந்த குழந்தைகள் எப்போதும் நோஞ்சான் குஞ்சுகளாக இருப்பதற்கு மேற்படி குடிநீருடன் பசும்பாலும், சர்க்கரையும் கூட்டிக் குடித்து வர, கணமாந்தை விலகி குழந்தைகள் சூடு தணிந்து, நல்ல வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியத்தையும் அடையும்.

குட்ட நோய் நீங்க

நன்னாரி வேரை நன்கு உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை இரு வேளையாக 5 முதல் 10 அரிசி எடை பசு வெண்ணெயுடன் உட்கொண்டு வர ஆரம்ப குட்ட நோய்கள் யாவும் விலகி உடல் நல்ல நிலைக்கு வரும்.

நன்னாரி வேரை ஏழு முறை தண்ணீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து அதை இடித்து, ஒரு புட்டியில் போட்டு, அசல் பன்னீர் விட்டு குலுக்கி தெளியவைத்து, அந்த நீரைக் கண்களுக்குப் போட்டுவர கண் குளிர்ச்சியாவதுடன் கண் மங்கல் நீங்கி தெளிவாகக் கண் தெரியும்.

கல்லீரல் மண்ணில் பெருக்கம

நன்னாரி வேரை நன்கு சுத்தம் செய்து, வெய்யிலில் உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு 10 முதல் 15 அரிசி எடை சுத்தமான தேனில் குழைத்து உண்டு வர பாண்டு காமாலை வலப்பாட்டீரல் பெருக்கம், இடப்பாட்டீரல் பெருக்கம் யாவும் தீரும்.

யூனனி மருத்துவம்

அரபு மருத்துவமான யூனனி முறையில் நன்னாரியைப் பற்றி வெகு சிறப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் மருத்துவ முறைகள் யாவும் அல்வாவும், சர்பத்துமாகவே இருக்கும். யூனனி மருத்துவ முறைப்படிச் செய்யும் நன்னாரி சர்பத் வாய் ருசிக்கு இனிப்பாக இருப்பதுடன் இரத்தத்தை சுத்தி செய்து விடுகின்றது என்று கூறுகிறார்கள். அதுமட்டுமா? இந்த நன்னாரி சர்பத்தைக் குடித்த உடனே இதயத்திற்கு ஒருவித 'குஷி' உண்டாகுமாம். அதாவது லாகிரி, குடி போதை வஸ்துக்கள் மூளைக்கு ஒருவித சந்தோஷம் கொடுத்தால் மகிழ்ச்சிதருமாம் இது நன்னாரிவேரிலிருந்தா அல்லது அதனுடன்சேரும் இனிப்பு சர்பத்திலிருந்தா? என்பது ஆராய்ச்சிக்குரியது! ஆனால் நன்னாரி நல்ல நறுமணத்தை உடையது. நல்ல மங்கை கற்புடையவள் தன்மையை உடையது என்பதை தாராளமாக நம்பலாம்.

"சலதோடம் பித்தம் அதி
தாகம் உழலை
சலமேறு தீத மின்னார் தன்
சூடி மூலகமதில்
சொன்மது மேகய் புண் சுர
மிவையெலாம் ஒழிக்கும்
மென்மதுர நன்னாரி வேர்"

நன்னாரி வேருக்கு சூட்டையும் தணிக்கும் சக்தி உண்டு. அதே போல ஜலதோடத்தை தயும் போக்கும் என்பதனை இந்த பாடலால் அறியலாம்.

நீர் ஆரை என்ற ஆரை கீரை

published on 30.01.1972

இந்த ஆரைக்கீரையும் அரைக்கீரை போன்றே அன்றாட வாழ்வில் மக்களுடன் சேர்கிறது. இதை பயிரிடமாட்டார்கள். பயிர் செய்ய வேண்டிய அவசியமுமில்லை - ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி முதல் கார்த்திகை மார்கழி வரையில் தன்னிச்சையாகவே நீரோடைகளின் இரு மருங்கிலும் இதனை நிச்சயமாகக் காணலாம். ஏரிக்கரை யோரங்களிலும் வயல் வெளி வாய்க்கால்களிலும் பயிர்களின் இடையேயும் ஏராளமாக இந்த ஆரைக்கீரை வளர்ந்து விடும்.

தற்காலம் இதனைத் தெரிந்து பயன்படுத்துவோர்தான் இல்லை! ஆராகிலும் கேட்பார்களா? ஊஹூம்!....பாதம்கீர், ஐஸ் கிரீம், பக்கோடா, காபி - டீ - இந்த ஆராகீரே என்று விற்கும் கிழதி குரலை யார் கவனிக்கப் போகிறார்கள்.

கேளுங்கள் ஆரைக்கீரையின் மகிமையை

",,ஓரம் ஓரம் ஏரியிலே ஓராயிரம்
தென்னை மரம்
காயுமில்லே! பூவுமில்லே! காக்கை குந்த
நிழலுமில்லே!
(இது விடுகதை!)

விடுகதையை விளக்குங்கள். முடியவில்லையா? விளக்குகிறேன். ஏரிக்கரையின் ஓரத்திலே சேற்றிலே ஆயிரமாயிரம் ஆராக்கீரை! நாலு இதழ் - ஒரு சிறிய தண்டு - இரண்டு முதல் மூன்று அங்குலம் வரை உயர்ந்து டேபிள்பேன் (மின் விசிறி இலை) போல. அதற்கு மேல் ஆரைக்கீரைக்கு பூவும்இருக்காது; காயும் காய்க்காது! இது தென்னை மரமாம்! விடுகதை! இந்த காக்கை உட்காருமா? காக்கை நின்றால் 6 அங்குலம். எப்படி நிழல் கிடைக்கும்? எனவே ஏரிக்கரையோரம் வளர்ந்த நீர் ஆரைக்கீரைக்கு இப்படி ஓர் விடுகதை உண்டு. இந்த விடுகதைக்கு. கண்களின் இமை ரோமத்தையும் ஒப்பிடுவார்கள். உண்மை அதுவல்ல!

இந்த விடுகதையால் ஆரைக்கீரையை இனி வரும் சந்ததிகள் ஆராய்ச்சி நடத்தி அதில் உள்ள உணவுத் சத்துக்களை பரம்பரை பரம்பரையாகவே அனுபவிக்கட்டும் என்ற பரந்த உள்ளத்தால் கருணையுடன் விடுத்த விடுகதை இது.

இந்த விடுகதை மட்டுமல்ல! ''ஆரைக்கீரை ஆணுக்காகாவது; குண்டஞ்சம்பா அரிசி பெண்களுக்காகாது'' என்பது ஒரு ருசிகரமான கதையுண்டு.

குணமும் பயனும்

இதனை ஒருவர் முதன் முதலாக உணவில் பக்குவப்படுத்தி சாப்பிட்டபோது, கீரை வகைகளில் காணாத ருசியைக் கண்டார். அவ்வளவு இனிப்பு ருசியை இறைவன் இதற்குக் கொடுத்துள்ளான்! இலையில் சிறிதளவு கீரைதான் வைத்தாள் மனைவி அவ்வளவு கீரையைக் கொண்டு வந்தேனே

எனக்குச் சிறிதளவு கீரைதான் வைத்தாயே மீதி கீரை எங்கே? என்று மனைவியிடம் வினவிய போது முதலில் 'அரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது' என்றாள். பின்னர் இந்தக் கீரை புதியதாக இருக்கிறதே, கொஞ்சம் வாயில் போட்டுப் பார்ப்போம் என்று வாயில் போட்டேன்! அது என்னைக் கவர்ந்துவிட்டது! கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நானே தின்று, தீர்த்துவிட்டேன்! கொண்டு வந்த உங்களுக்கு வைக்காவிட்டால் நீங்கள் என்பேரில், கோபித்துக் கொள்ளுவீர்களே! என்று சிறிதளவுதான் உங்களுக்கு வைத்தேன் என்று மனைவி விளக்கினாளாம்.

கற்பக சக்தியுடைய கீரை!

கீரை இனங்களில் கற்பக சக்தி உடையது நீர் அரைக் கீரை. கற்பகம் என்றால் உடலை கற்பாத்திரம்போல் வைத்து ஆயுளை நீடிக்கச்செய்வது என்றுபொருள்.

எந்தப் பொருள் சூட்டை நீக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி அதே சமயம் சீதளத்தையும் கண்டிக்கிறதோ? அதுதான் கற்பக மூலிகையென்று சொல்வது.

கீரையினங்களில் உணவாகவே பயன்படுவது நீர் ஆரைக்கீரை! ஒன்றே ஒன்றுதான்!

''தின்றாலும் ருசி தரும் தீராப்
பயித்தியத்தைப்
பொன்றாத நீரிழிவைப் புண்ணீரை-
யென்றுமிந்த
ஆராரைச் சாரலோட்டிவிடும் நார்லிழி
தழார்,
நிராரைக்கீரை யது நீ-''

இது சித்தர் வாக்கு.

எந்த நோய் உடயவர்கட்கும் நீர் அரைக்கீரை ஏற்றது!

உபயோக முறை

தற்காலம் நவீன வைத்திய முறையில் எம்.பி.பி.எஸ் பட்டம் பெற்ற மருத்துவரிடம் சென்று, எனக்கு அப்படி இருக்கிறது, இப்படி இருக்கிறது என்று நோயின் தன்மைகளைக் கூறினால், அவர் யோசித்து பரிசோதனைகளைச் செய்து நாளைக்குகாலை உனது சிறுநீரைக் கொண்டுவா? பிறகு சொல்லுகிறேன் என்று கூறுவார். மறுநாளே உருளைக் கிழங்கு, பீன்ஸ், முட்டைக்கோசு, பீட்ரூட் போன்ற இனிப்புவகை பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டுவிட்டு சிறுநீரை காலையில் பிடித்துக்கொண்டு அந்த நவீன மருத்துவர்களிடம் கொண்டுபோய்க் காண்பித்தால், அவர் அந்த சிறுநீரை நவீன மருத்துவ முறைப்படி ''பீலிங் சொலூஷன்'' போன்ற மருந்துகளைப் போட்டு காய்ச்சிப்பார்த்துவிட்டு, ஓகோ உனக்கு உடம்பில் சர்க்கரை இருக்கிறது; எனவே 'டயபடீஸ்'' வந்துள்ளது. இன்சுலின் போட்டால்தான் சர்க்கரை குறையும் என்று கூறிவிடுவார்.

நீர் ஆரைக்கீரை உணவுமூலம் 40 நாள் 80 நாள் 120 நாள் இப்படி தவறாமல் உணவுமூலம் சாப்பிட்டு வருவார்களானால் அடியோடு டயாபடீஸ் ஒழிந்து போகும் நாலு நாள் நீர் அரைக் கீரையை சமைத்து உண்டு பிறகு நவீன மருத்துவரிடம் நீரைப் பரிசோதிக்கக் கொண்டுபோய்கொடுத்தால், ''உமது நீரில் சர்க்கரை இல்லையே! வைட்டமின் மாத்திரையை சாப்பிட்டு வாருங்கள்; உடம்பு வலி சரியாகிவிடும் என்பார். இந்தப் பரிசோதனையை நீங்கள் செய்துபாருங்கள். பிறகு உண்மையை நீங்களே தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

பித்த ரோகங்கள் தீர்வு

பித்தத்தால் பிறந்த எந்த நோயானாலும் இந்த நீர் ஆரைக் கீரை போக்கிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. நவீன நாகரீகம் பரவிவரும் இன்றைய நாளில், பித்த நோய்கள்தான் அதிகம் பரவி வருகிறது.

எனவே நீர் ஆரைக்கீரையை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது, உடம்பில் இல்லாத ஒரு நோய்க் குறிகளை ரசாயன பரிசோதனைகளில் காணமுடியாத ஓர் இயக்க சக்தியை உண்டுபண்ண வல்லது நீர் ஆரைக்கீரை!

(1) தின்றால் ருசிதரும்.

(2) தீராத பைத்தியம் போக்கும்.

(3) பொன்றாத நீரிழிவைப் போக்கும்.

(4) புண் நீரை (புண் உண்டாகி நீர்கசியும் நோய்கள்) போக்கிவிடும்.

ஆகிய இந்த நால்வகை தீய சக்திகளை இந்த வூராரைச்சாரா மலோட்டிவிடும், ''நாலிதழார் நீரரைக் கீரையது நீ'' என்று நீ உணர்வாயாக என்ற சித்தர் பாடலில் பொய் இல்லை. தேயிலை போல் வைத்துக்கொண்டு குடிநீராகவும் (கியாழமாகவும்) பாலுடன் சேர்த்து, தினமும் பருகி வந்தால் இனந்தெரியாத நோய்கள் எல்லாம் பறந்துபோகும் என்பதை நிச்சயமாக நம்பலாம்.

நொச்சி

(வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர் கண்ணப்பர்)



published on 25.05.1969

முன்பு ஒரு சமயம் கீழாநெல்லியைப் பற்றி அறிமுகம் செய்துவைத்தேன். கீழா நெல்லியும், ரத்ன புருஷ், கரிசலாங்கண்ணியும் உற்ற நண்பர்கள் என்று கூறுவது போல், இந்த நொச்சிக்கும் பல நண்பர்கள் உண்டு. இதனைப் பின்னர் பார்க்கலாம்.

முதலில் நொச்சி என்ற மூலிகையைப் பற்றி ஆராய்வோம். ஆடாதொடை செடியைப் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அது போலவே நொச்சியும் சிறு மர வகுப்பைச் சேர்ந்த மூலிகை. ஆடாதொடை இலை, மாமரத்தின் இலைச் சாயலைப் போலவே. ஆனால் இலைகள் நீளமாக அசோக இலை போல நீண்டு இலையின் அடிப்பாகம் சாம்பல் நிறமாகவும், இலையின் முனை மிக கூர்மையாக நீண்டும் இருக்கும். இந்த சிறு மர வகுப்பை வேலி ஓரங்களிலும் சமவெளிப் பிரதேசங்களிலும் கால்வாய், நீரோடைகள் ஆகிய இடங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து வருவதை யாவரும் காணலாம்.

நம் நாட்டில் வெகு காலமாகவே இந்த நொச்சி இலையை பாட்டிவைத்தியமாகவே கிராமங்களில் பரம்பரை அனுபவப் பழக்கத்தில் கையாண்டு வருகின்றனர் என்பதை வெகு பெருமையுடன் கூற முடியும். ஏனென்றால் ஒரு வீட்டில் குழந்தை மருத்துவத்திற்கு உற்ற நண்பர்களாக விளங்குபவை நொச்சி, நுரை, வேம்பு, பொடுதலை, குப்பைமேனி, மூக்கரட்டை, காக்கணம் கொடி, ஆமணக்கு, அருகம்புல் இவைகள் தாம்.

நொச்சி, வேம்பு (பராசக்தி) யைப் போன்று ஒரு கற்பக மூலிகை. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்வதில் வேம்புக்கு நிகரானது. குழந்தைகளுக்கு வாய்வு நோய்களையும், வாலிப வயதை தாண்டி தாண்டியவர்களுக்கு, அதாவது 40 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு, காணும் வாதம், வாத சம்பந்தப்பட்ட சீதளம், சீத வாதம் ஆகியவைகளை குணப் படுத்தும் சக்தி படைத்தமூலிகை.

நொச்சியிலும், நெல்லியைப் போல் கருநொச்சி, வெண்நொச்சி என்று இருவகை உண்டு. இஃதன்றி நீர் நொச்சி என்று குத்து செடியினமாக கால்வாய் ஓரங்களில் ஒருவகை வளருகின்றது. கருநெல்லி போல கரு நொச்சியும் காணக்கிடைப்பது அருமை. நீர் நொச்சியும் காணக்கிடைப்பது அருமை. நீர் நொச்சியைக் காண வேண்டுமென்போர் தாமிரபரணி ஆற்றின் படுகை அருகே சென்று காணலாம்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக இதன் இலை, சிறிய பூக்கள் வேர் பட்டை ஆகியவைகள் மருத்துவ பயனாகின்றன. இலை, அசட்டு வாய்வகற்றி, வீக்கமுருக்கி, புழுக்கொல்லி, செய்கை, வேர், வெப்பமகற்றி சிறுநீர் பெருக்கி, கோழையகற்றி பூ, பட்டை துவர்ப்பி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி ஆகிய குணங்களைக் கொண்டதாகும்.

குழந்தை மாந்தங்களுக்கு

குழந்தைகளுக்குக் காணும் மாந்த நோய்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளது நொச்சி. நோய்களை அறவே ஒழித்துக் கட்டுவதில் இந்த மூலிகைக்கு இணையானது வேறெதுவுமில்லை. கட்டுரை ஆரம்பத்தில் கூறியது போல, நமது தமிழக கிராமவாசிகள் குழந்தை மருத்துவத்திற்கு குறிப்பாக மாந்த நோய்களுக்கு நொச்சியைத்தான் முதல் மருந்தாக எடுத்து வருவார்கள். நொச்சிக்கு நண்பர்கள் நுணா, வேம்பு, பொடுதலை, ஆகியவற்றுடன் (வகைக்கு ஒருபிடி) நொச்சி இலை ஒருபிடி எடுத்து இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் படி நீர் விட்டு, அதில் இவைகளைப் போட்டு அத்துடன் மிளகு 4 சீரகம், 1 சிட்டிகை போட்டு நன்றுகக் காய்ச்சி முக்கால் பங்கு தண்ணீர் சுண்டும் வரையில் காய்ச்சி வடிகட்டி, வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு சங்கு பாலாடை வீதம் 2, 3 நாட்கள் உள்ளுக்குப் புகட்டி எண்ணெய் பதார்த்தம் நீக்கி உண்ண, வீட்டில் மாந்தம் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

இளம்பிள்ளை வாதம்

இளம் பிள்ளை வாதம் வரும்

போது ஆரம்பத்திலேயே நம் நாட்டு மருத்துவ சிகிச்சை செய்தால், கால்கள் சூம்பிப் போகாமல் தடுத்து, வாத நோய் அடியோடு போக்கி விடலாம்.

முறை விவரம்: நொச்சி இலை ஒரு பிடி. மூக்கரட்டை வேர், காக்கணம் வேர் வகைக்கு அரைப் பிடி. இவைகளைச் சிதைத்து மண் சட்டியில் போட்டு 1படி தண்ணீர் விட்டு அத்துடன் ஒரு துண்டு சுக்கு, 6 மிளகு, 2 சிட்டிகை சீரகமும் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி கால் படி நீராகச் செய்து வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு சங்களவு கொடுத்து (தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய்க்கு. பத்தியமாக சுட்ட புளி வறுத்த உப்பும் உணவாக வைக்க, ஒரே வாரத்தில் இளம் பிள்ளைவாதம் வேருடன் களைந்தெறியப்படும். இத்துடன் கோரோசனை கஸ்தூரி மாத்திரைகளை தூதுவளை ரசத்துடன் தேன்கூட்டிக் கொடுக்க வாத நோய் காய்ச்சல்களும் நீங்கும்.

சுவாச காச இரைப்புக்கு

ஆஸ்துமா இரைப்பு நோயாளிகளுக்கு சுவாசத் தடை உடனடியாக நீங்க நொச்சி ஓர் உற்ற நண்பன் என்றே கூறி விடலாம்.

முறை விவரம்:- நொச்சியில் இரண்டு, (எண்ணிக்கையில்). மிளகு நான்கு, இலவங்கம் ஒன்று, வெள்ளைப் பூண்டுப் பல் ஐந்து இவைகளை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு நன்றாக மென்று சுவைத்து, அதனுடைய சாரத்தினை மெதுவாக விழுங்கினால், எத்தனையோ ஆண்டுகளாக இருந்து தொல்லை கொடுத்து வரும் ஆஸ்துமா, இழுப்புகளும்கூட அடங்கி விடும். ஆமாம், வேண்டுமானால் பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். மேலே குறிப்பிட்டது உண்மையே என்று அப்போது புலனாகும். கைகண்ட பலன் காணலாம். மழைக் காலத்தில், பனிக்காலத்தில் வரும் ஆஸ்துமாவாகிலும் சரி, கோடை காலத்தில்வரும் இரைப்பானாலும் சரி, உடனடியாக சுலபமாக சுவாசம் விட வழி வகை செய்து விடும். பிறகு நோயைப் பூரணமாகக் கழித்துக் கட்டி விடும்.

சித்த மருத்துவத்தில் எத்தனையோ வித மருந்துகள் உள்ளன. முத்து பற்பம், பவள பற்பம், தாமிர பற்பம், அயச் செந்தூரம் சண்ட மாருதம், ஆறுமுக செந்தூரம், கஸ்தூரி, கோரோசனை, கலந்த மாத்திரைகள்; மற்றும் தூதுவளை இளகல், வில்வ இளகல், அமுக்கரவு இளகல், மூலிகை கலவைப் பொடிகள் போன்ற எத்தனையோ வித இலகு மருத்துவங்களை கால, இட, பேதங்களுக்கும், நோயாளியின் கை நாடிக்குத் தகுந்தபடி மருந்துகளை தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுக்க, இனி அந்த வம்ச பரம்பரைக்கே வராதபடி தடுத்து பூரண குணப்படுத்த சித்தர்கள் அருளிய மருந்துகளான நமது தமிழ் மருந்துகளுக்குத் தான் திறன் உண்டு எனக் கூறுதல் மிகையன்று!

நொச்சி இலையைச் சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு, (மண் சட்டியி

விட்டு) வதக்கி, கீல் வாதங்கள், மூட்டு வலிகள், இடுப்பு வலி, வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்தால் வலிகள் நீங்கி சுகம் பெறுவர். முடக்கு வாத நோய்களுக்கும் இந்த இலையின் ஒத்தடம் மிக்க பலனளித்து உள்ளது.

இம்மாதிரியான நோயாளிகளுக்கு நொச்சி இலையும், உத்தாமணி இலையும் சமமாக எடுத்துக் கொண்டு பண் சட்டியில் விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி மாலை வேளைகளில் தவறாமல் சூடு பொறுக்கும் அளவில் ஒத்தடம் கொடுத்து வந்தால் வாத நோய் பூரண குணமாகி எழுந்து உட்கார்ந்து விடுவார்கள். பழையபடியே நடமாட வேண்டுமென்று விரும்பினால் கீழ்க்கண்ட இரண்டு முறைகளில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்து வரலாம்.

முறை 1: இரண்டு சிட்டிகை [illegible]ளகுக் [illegible]டன் நெய்யைக் கலந்து அதில் நொச்சி இலையைப் பிழிந்து சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து காலை மாலை ஆகிய இரு வேளையும் இச்சாபத்திய மிருந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அடுத்த வாரம் எழுந்து நடக்கக்கூடிய அளவு வாத நோய் குணமாவதைக் காணலாம்.

முறை-2: நொச்சி இலைச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு துளசியிலைச்சாறு இவைகளை வகைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் கலந்து, அதில் ஒரு பலம் ஓமத்தைப் பொடி செய்து போட்டு நன்றாக ஊறிய பின்னர் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை மாலை ஆகிய இரு வேளைகளிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் நீங்கும். நொச்சி வேரை குடிநீரில் போட்டு அந்த நீரை அருந்தினால் வாத நோயுடன் கூடிய மேக ரோகம், குட்ட நோய்களுக்கு மிகச் சிறந்தது. இந்த குடி நீரை தனியாகக் குடிப்பதை விட பனங்கற்கண்டும் பசும்பாலும் காய்ச்சி காப்பி பானம் போல் இரண்டு வேளையும் குடித்துவர மேற் கூறிய ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிக்கல் நோய்களும், இரண்டொரு மண்டலங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே வந்தால் விலகும்.

இரத்த வாந்தி, இரத்த பேதி!

நொச்சியின் பூவை அதன் பருவ காலத்தில் பூக்கும் போது சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, குருதிப் போக்குடன் கூடிய பேதி, இரத்த வாந்திகள் நிற்கவும் இரண்டு சிட்டிகைப் பொடியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வாயிலிட்டு சுவைத்து உண்டால் உடனடியாக நின்டு விடும்.

நீர் கொண்ட வாத உடம்புகளின் வீக்கம் கறைய வேது பிடித்தல்

'வேது பிடித்தல்' என்பது, நமது சித்தவைத்தியத்தில் ஒரு சிறப்பான அம்சம்! இவை இன்னும் நமது நாட்டில் பலவிடங்களில் குறிப்பாக கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள மக்கள் தாமாகவே செய்து கொள்வார்கள். வாத நோய் நாள் பட்டு விட்டால் உடம்பு கனமாகி எழுந்து உட்கார மிகக் கஷ்டப்படுவதும், சிறு வேலையைக் கூட செய்ய முடியாமல் உடம்பெல்லாம் வலியும் குடைச்சலும், தலை பாரமாகப் போய் நீரேத்தம் உண்டாகி விடும். இத்தகைய வாத நோய்களில் சிலசமயம் ஒத்தமும், உள்ளுக்கு மருந்தும், உடனடியாக பலனளிக்காமல் போய் விடவும் கூடும். இத்தகைய வாத நோய்களில் ஏறிய வாத நீர்களை உடனே உடம்பை விட்டு கழிக்க இந்த வேது பிடித்தல் என்பது பண்டைய ''அதிர்ச்சி வைத்தியம்'' என்று கூறலாம்.

செய்முறை விளக்கம்

பெரிய கம்பளிப் போர்வை நான்கு தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். செங்கல் ஒன்றை இரண்டு அல்லது மூன்று துண்டாக உடைத்து எரியும் அடுப்பின் உள்ளே போட்டு விடவும். அதே அடுப்பின் மேல் ஒரு வாயகன்ற மண்பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் நீர் விட்டு அதில் நொச்சி இலை வேப்பிலை. தழுதாழை. தும்பை குப்பமேனி ஆடாதொடை நாயுருவி ஒரு கைப்பிடி அளவு போட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். இதில் நொச்சி நான்கு கைப்பிடி அளவு சேர்க்க வேண்டும். இதர மூலிகைகளில் ஒன்றிரண்டு இல்லா

விட்டாலும் நொச்சி மட்டும் நிறையச் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். இதே சமயம் வாத நோயால் உடல் கனத்த ஆளின் உடம்பிலுள்ள ஆடைகளைக் கழற்றிவிட்டு. ஒரு கோவணத் துண்டைக் கட்டி விட்டு, சிறிய மணையை தரையில் போட்டு 3 அங்குல உயரம் குத்தங்கால் இட்டு உட்கார, வைத்து மத்தியில் அடுப்பின் மேல் காய்ந்திருக்கும் மூலிகை மண் பத்திரத்தை நோயாளியின் மேல் படாமல் வயிற்றுக்குக் கீழே வைத்துக் கைகளைக் கோர்த்து கால் முட்டியுடன் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு, அடுப்பினுள்ளே காய்ந்து கொண்டிருக்கும் செங்கல், துண்டுகளை லாவகமாக எடுத்து அந்த மண் பாத்திரத்தில் போட வேண்டும். அந்த நீர் நோயாளியின் மேல் தெறிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். உடனே முன்பு தயார் செய்து வைத்த கம்பளிப் போர்வையை தலைமுதல் கால் வரை குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் போர்த்தி காற்றுப் புகாமல் செய்துவிட வேண்டும். மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் அப்படியேவைத்திருக்க, இந்த மூலிகையானது செங்கல் பட்டதால் கிளம்பும் ஆவியுடன் கலந்து நோயாளியின் வியர்வை கோளங்களில் புகுந்து இந்த வாத நீர்கள் எங்கெங்கு கட்டியுள்ளதோ அங்கெல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனி போல் கரைந்து உடம்பிலிருந்து நீர் ஆறாகப் பெருக ஆரம்பிக்கும். போர்த்திய போர்வைக்கும் பின்னால் வெளிவரும். அது வரை போர்வையை எடுக்காமல் நோயாளியிடம் பேச்சுக் கொடுத்துக் கொண்டே வரவும். முதலில் கொஞ்ச நேரம் திக்கு முக்காடல் இருக்கும். இதை சமாளித்துத் தான் தீர வேண்டியுள்ளது. இந்த மூலிகைகளின் ஆவி, சுவாசத்துடன் இழுக்க இழுக்க உடம்பிலிருந்து வியர்வை முத்து முத்தாக வெளி வரும். பல துளி சிறு வெள்ளம் போல் ஐந்து நிமிடங்களில் மழையே பொழிந்தது போல் ஆகி, நேயாளிக்கே உடல் லேசானது தெரியும்.

மெதுவாகப் போர்வையை எடுத்தவுடன் தலை முதல் கால் வரையில் குளித்தவர் கூட அவ்வளவு நனைந்திருக்க மாட்டார். உடனே நல்ல தூய்மையான வெள்ளைச் சலவைத் துண்டைக் கொண்டு வியர்வையைத் துடைத்து விட வேண்டும். நீர் ஏறிய உடம்பு வற்றி, கை, கால்களை சுலபமாக நீட்டவும் மடக்கவும் இயலும். உடம்பை விட்டு ஏதோ ஒரு பெரிய சுமை நீங்கியது போல உணர்ச்சி உண்டாகும். அன்று நேயாளி குளிக்கக்கூடாது எளிதில் சீரணமாகின்ற பொருள்களான கஞ்சி, பால், ரொட்டி ஆகியவைகளே ஆகாரம். மற்ற குளிர்ச்சியான பண்டம் ஏதும் கூடாது. இப்படி வாரம் ஒரு முறையாக நான்கு வாரம் நொச்சி இலையால் வேது பிடிக்க நீங்காத வாத நோய்களெல்லாம் நீங்கிப் போகும்.

குறிப்பு: வேது பிடித்தல் முறையை பழக்கமாக செய்து வருவோர்களிடம் முதல் முதல் நேரிடையாகக் கண்டு அவர் மூலம் செய்தலே சிறப்பு

ஆனால் இயற்கையாக இப்படி வேது பிடித்தல் முறைக்குப் புறம்பாக பல நவீன கருவிகளையும் அதற்கு பலவித நவீன கன்னல் பொறிகளையும் அமைத்து சிலர் வேது பிடிப்பதைக் கையாளுகின்றனர். இம்முறையின் மூலமாக சிகிட்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு நோய்விலகுவதாகத் தெரிந்தாலும் ஆங்கில முறை போல தற்சமய சாந்தியாகத்தான் நிற்கிறது; இயற்கையாகவே மண்சட்டி, கம்பளிப் போர்வை, கட்டட செங்கல் ஆகியவைகளின் மூலமாக முழுப் பலன் உண்டு. சிலர் சித்த முறைகளில் தயாரித்த மூலிகை வகைகளை 'காப்சூல்' என்ற குழாய்களில் அடைத்து கொடுக்கின்றனர். மூலிகைகளின் சாற்றினை இரசாயன முறையில் திரவமாக்கி ஊசி மூலமாகவும் செலுத்துவதாகக் கூறப்படுகிறது: இவை யாவும் நவீன ஆராய்ச்சிகளாம்! இத்தகைய முறைகளைக் காப்பியடித்து மாற்றுவது சித்தர் மருத்துவ முறைகளை கேவலப் படுத்துவதாகும்.

பீனிசம் தலைவலி நீங்க

நொச்சி இலையை நிறைய எடுத்து தலையணையைப் போல் துணியில் அடைத்து தலைக்கு வைத்துக்கொண்டு படுத்து வர, நீங்காத தலைவலி, ஒரு பக்க நரம்பு வலி, வாதக் காய்ச்சலால் கழுத்து பக்கம் நெறி கட்டிய வீக்கம், கழுத்து நரம்பு வலி, ஜன்னி, இழுப்பு, கழுத்துவாதம் திருப்பமுடியாத வலி, மண்டை சம்பந்தமான பீனிச நோய்கள் யாவும் நீங்கி விடும்.

ஈரல் வீக்கம் குறைய

நொச்சியிலைச் சாறு ஒன்றரைத் தேக்கரண்டி, பசு மூத்திரம் ஒன்றரை தேக்கரண்டி கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரல், மண்ணீரல் நுரையீரல் வீக்கம் குறையும்.

நாள்பட்ட சய நோய்களுக்கு

நொச்சி இலைச் சாற்றில் அசல் முத்துப் பற்பத்தை ஊரவைத்து சுத்தி செய்து. முசு முசுக்கை இலைச் சாற்றுடன் நன்றாக கலந்துரைத்து புடமிட்டு தூதுவளை நெய்யுடன் அனுபானமாகக் கொண்டால், நீங்காத சய நோய்களும், நுரையீரல் தாபி இரணங்களும் ஆறி, கபம் நீங்கி நோய் குணமாகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

 published on 13.02.1972

பசலைக் கீரை

டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர், வேலூர்

பசலைக்கீரை என்பது கொடியாக வளரும் வெற்றிலைப்போன்ற வடிவு கொண்ட இலையைத்தான் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இதில் சிகப்பு இனமும், பச்சை இனமும் உண்டு. இரண்டிற்கும் பொதுக்குணம் ஒன்றே! உணவுக் கீரைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது, இந்த பசலைக்கீரைகளையும் குறிப்பிடாமல் இருக்க இயலாது.

உலக வாழ்க்கையில் போகம் விளைக்கும் மூலிகை இனங்களில் ஐவகை கீரைகளில் நான்காவது கீரையாக சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். எனவே, மனிதராய்ப் பிறந்த ஆண் பெண் இருபாலரும் உணவு மூலமாக இந்த பசலைக் கீரையை, பதன்படுத்தி வாழ்க்கையை நலம் பெறச் செய்து கொள்ள உபாயமாகும்.

இந்தக் கீரைக்கு தேசந்தோறும் பாஷை வேறாக இருக்கும். தென்னிந்தியாவில் பருப்புக்கீரை என்பார்கள். இதனை பெரும்பாலும் பருப்புடன் போட்டு, கடையல் செய்வார்கள். ஏனெனில் இந்தக் கீரை வழவழப்பு அதிகமாக இருக்கும். எனவே பொறியல் செய்வதரிது. இந்தக் கீரையை சாப்பிட [illegible]ரட்சியகற்றும். சிறுநீர் பெருக்கும் உள்ளழல் ஆற்றும், குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, வெட்டை சூட்டை அகற்றும். பித்த சாந்தியுண்டாக்கும் குணமுடையது. இதனைப் பருப்பு குறிப்பாக துவரம் பருப்பு பாசிப்பயறு ஆகியவைகளைக் கொண்டு கடையலாகவும், குழம்பாகவுமே செய்து உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இதனால் அதிக பித்தம், நீர்தாரை சம்பந்தப்பட்ட, வெட்டை வியாதிகள், மேகம், சர்மநோய்கள், சீதபேதி ஆகியவைகள் விலகும்.

பசலைக் கீரைக்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கும்தன்மைஇருப்பதால் அடிக்கடியும், நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வருவது கூடாது என்பது வாசக அன்பர்கள் அறிய வேண்டிய உண்மையாகும். தாது, சுரோணித உற்பத்திக்காக பசலைக் கீரையை வாரம் 2, 3 முறை உண்டு வருவது மிக்க உடல்நலம் தரும்செய்கையாகும்.

''பின்னை பருப்பிலைக்கு பித்தமருங் கொள்ளில்
வெள்ளை விழுதலும் குளிர்ச்சி தரும்- மடல்
தெரியும் கடல்சூழ் இத்தேசத் தோர்க்கு
கரிய குழலணங்கே! காண்!''

பவழமல்லிகை



published on 19.02.1971

பவழமல்லியை தமிழ் நாட்டில் அறியாதவர்கள் இருக்க முடியாது கிராமங்களிலும், பட்டணங்களிலும் தோட்டங்களில் இதைப் பயிரிடுகிறார்கள். பாரத தேசம் முழுவதும் இது காணப்படுகிறது. ஹிமாலய மலையில் வெளிப்புறங்களிலும், வங்காளம், மத்தியப் பிரதேசம் போன்ற இடங்களிலும் இவை அதிக அளவில் பயிராக்கப்படுகின்றன. பவழம் போன்ற காம்பையும், மல்லிகை மலர் போன்ற இதழ்களையும் உடையதாக இருப்பதால், அதற்குப் பவழ மல்லிகை என்ற பெயர் உண்டாயிற்று. இதற்கு வடமொழியில் ''பாரிஜாத மலர்'' என்றும், ''ஹரி சிங்கார''மென்றும் பெயருள்ளது. புராணத்திலிருந்தே இந்தப் பாரிஜாத மலர் மணத்திற்கும், அழகிற்கும் பெயர் பெற்றதாக இருந்து வருகிறது. இது பெரிய மரமுமல்ல; சிறிய செடியுமல்ல. நடுத்தரமான உயரமுள்ள செடி. அதிகாலையில் மலர்ந்து, சூரியோதய சமயத்தில் மரத்தடியில் வெள்ளைப் பட்டு விரித்தாற்போல் நறுமணத்துடன் காணப்படும்.

குணம்

இம்மலர் தெய்வ வணக்கத்துக்கு மட்டுமல்லாமல், உடல் நலத்துக்கும் பயன்படுகிறது. இலை, பூ இரண்டுமே உபயோகிக்கலாம். கப, வாத தோஷத்தைப் போக்கக்கூடும். உஷ்ண வீர்யம், சிறிது கைப்புச் சுவை உடையது.

இலையின் உபயோகம்

நீண்ட நாள் ஜுரத்திற்கு இலைகளை இடித்து சாறு பிழிந்து அரை அவுன்சு வீதம் காலை மாலை கொடுத்து வர நீண்ட நாள் ஜுரம் குறையும். மேலும் கை கால் பிடிப்பு, பூட்டுக்கு பூட்டு வீக்கம், வலி போன்ற நிலையிலும் இதே சாற்றைக் கொடுத்துவர நோய் குணமாகும்.

கிருத்ரசீ வாதத்திற்கு ( ) பின்புறம் இடுப்புக்குக் கீழாக ஒரு பெரிய நரம்பு ஆரம்பித்து, துடை முழங்கால் வரையிலும் வந்து பிரிந்து கண்ட சதை முதலான இடங்களுக்குப் பரவுகிறது. இந்நரம்பு அதிக குளிர் காலத்தில் சிலருக்குக் குடைச்சல் எடுத்து துன்பப்படுத்தக்கூடும். ஒருமுறை வந்தால் சீக்கிரம் நீங்குவதில்லை. இந்நோயிற்குப் பவழமல்லி இலைகளை இடித்துத் தண்ணீர் விட்டு சிறு தீயில் கொதிக்க வைத்து காலை மாலை பருகி வர வேதனை தீரும். (அரை பலம் இலை -1 ஆழாக்கு தண்ணீரில் அரை ஆழாக்காகக் காய்ச்சவும்).

குழந்தைகளுக்கு குடல் பூச்சி போக

பல காரணங்களால் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் குடலில் பூச்சிகள் வளர்ந்து உடல் நலனைப் பாதிக்கக்கூடும். வயிற்று வலி, உணவில் விருப்பமில்லாமை, உடல் மெலிந்து போதல் போன்ற குறிகளும், மலத்துடன் பூச்சிகள் வெளிவருவதும் உண்டு. சாதாரணமாக மெலிந்து நீண்ட பூச்சிகள் நாக்குப்பூச்சி என்றும், தானியங்களின் முனை போன்ற வெண்ணிறமுடையனவை கீரி பூச்சிகள் என்றும் கூறப்படுகின்றன. முன் சொன்னவை வயிற்றில் வலியை உண்டாக்கும். பின் சொன்னவை ஆசனத்தில் தினவையும் எரிச்சலையும் உண்டாக்கும். கண்ணிற்குத் தெரியாத சில மலப் பூச்சிகளும் உண்டு. இவைகளுக்குப் பவழ மல்லிகையின் இலைச் சாறு மிகவும் சிறந்தது. வயதிற்குத் தகுந்த அளவில் இரண்டு தேக்கரண்டியிலிருந்து 4 தேக்கரண்டி வரையிலும் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நாள்தோறும் காலையில்

கொடுத்துவர பூச்சிகள் வெளிவந்துவிடும். மேலும் சில தினங்கள் கொடுத்து வந்தால் பூச்சியின் முட்டைகளும் வெளிவந்துவிடும். 'லிவர்' என்று சொல்லப்படும் கல்லீரல் நன்றாக வேலை செய்யாமல் போனாலும், உணவில் விருப்பமில்லாமல் போகும். அதற்கும் இச்சாறு பயன்படும்.

புஷ்பத்தின் உபயோகம்

புஷ்பங்களை உலர வைத்து இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தூளை இரண்டு சிட்டிகை அளவில் தேனில் குழைத்து தினமொன்றிற்கு 3-4 வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல், மேல் மூச்சு போன்ற நோய்கள் தீரும். மேலும் அன்று மலர்ந்த புஷ்பங்களை தினம் இரண்டிரண்டு புஷ்பங்களாக மென்று தின்றால் உடலுக்கு வலுவும், சுவாச காசங்களால் ஏற்படும் உபத்திரவங்களும் நீங்கும். முதல் தினம் காலையில் இரண்டு புஷ்பங்கள் சாப்பிடவும், அடுத்த நாள் நான்கு, அதற்கு அடுத்த நாள் ஆறு என்று 20 புஷ்பங்கள் வரையிலும் சாப்பிடலாம். எண்ணிக்கை அதிகமானால் அறைத்து விழுங்கிவிடலாம். ஈரல், குடல், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலிருந்து விடுதலை உண்டாகும்.

(தொடரும்)

பனை மரம்

published on 01.08.1971

பனைமரம், புறம்போக்கு நிலத்திலும் தரிசாகக் கிடக்கும் நிலங்களிலும், தன்னிச்சையாகவே தண்ணீர் ஊற்றுவோர் இன்றிவளரும். பனைமரம் நிறைய இருக்குமிடங்களை பனைமரக்காடு என்பார்களே தவிர, பனைத் தோட்டம் என்று சொல்ல மாட்டார்கள். தென்னை மரச் சோலையில் கிளி, குயில் போன்றவை கூடு கட்டிக் குலவிக் கொஞ்சும். ஆனால் பனைமரக் காடுகளில் கோட்டான், ஆந்தை, கழுகு, காக்கை போன்றவைகள் தான் வாழும். நரிகள் ஊளையிடும். "பனங்காட்டு நரி சலசலப்புக்கு அஞ்சாது" என்பார்கள். எனவே, பனங்காடு மாமிசப் பட்சிணிகளுக்கு உறைவிடம் என்றால் அது மிகையல்ல! பருந்து, கோட்டான், ஆந்தை ஆகியவை கொன்ற மாமிசத்தை பனை மரத்தில்தான் வைத்துப் புசிக்கும். ஏனெனில் பனைமரத்து சலசலப்புக்கு பயந்த பறவைகள் அருகில் நெருங்காது.

"சித்தர் பாறை" என்ற இடம் வேலூர் சித்தூர் ரோடில் ஆந்திர எல்லைக்கு அருகில் உள்ளது. வேலூர் டவுன்பஸ் கிறிஸ்டியன்பேட்டை வரை செல்லும். பிறகு அங்கிருந்து ஒரு கல் தூரத்தில் உள்ளது "சித்தர் பாறை." இதைச் "சித்தப் பாறை" என்றும் கூறுவர். இங்குதான் நான் அண்மையில் பனை மரத்தைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி நடத்தி, அனுபவ பூர்வமாகப் பல உண்மைகளைக் கண்டறிந்தேன்.

பாப விருக்ஷமாகிய பனையிடத்தும் மனித சமுதாயத்திற்கு நலம் விளைவிக்கும் இயல்புகளை இறைவன் படைத்துள்ளது கண்டு நாம் ஆச்சர்யப்படாமல் இருக்கமுடியாது.

புல் மரம்

தென்னை மரம், பனைமரம், ஈச்ச மரம் ஆகியவை உயர்ந்து மரமாக வளர்ந்திடினும், இவை யாவும் புல் இனத்தைச் சேர்ந்தவைதாம்.

பனை மரத்து உறுப்புகளும், பயனும்

பனைமர வேர், பனங்கிழங்கு, [illegible] குருத்து, பனம் பூ, நுங்கு, பழம் பனங் கழி, மட்டை ஆகிய எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் ஒவ்வோர் குணமும் பயனும் உண்டு. எல்லாவற்றிற்கும் சேர்த்து பொதுக் குணம் காண இயலாது. கெடுதல் குணமும், நல்ல குணமும் கலந்து காணக்கூடியது பனை மரம். ஒவ்வொரு பாகத்தின் சுவையும் வெவ்வேறாக இருக்கும்.

பனை மர வேர்

பனைமரத்து வேரில் சாறு எடுத்து பாஷாணங்களின் நஞ்சுகளை முறித்து அமிர்தமாக்குவார்கள் சித்த மருத்துவர்கள்.

பனங் கிழங்கு

பனங்கிழங்கை வேகவைத்தும், நெருப்பனலில் சுட்டும் தின்பார்கள் நாட்டுப்புற மக்கள். மாவும் நாரும் சேர்ந்த பனங் கிழங்கு உடலுக்கு வாய்வு பெருக்கும். மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணும். ஆனால் மேகத்தால் வந்த உடல் சூடு தணியும். இது வாய்வு உடம்பினருக்கு ஆகாது. முடக்கு வாதத்தை உண்டாக்கும்.

பனங் குருத்து

"பனங் குருத்துத் தின்றால் பகருதிர மூலம் கனம் பெருகும் பேதியுமாம்காண்" (கு.மு.)

பனங்குருத்து ருசியாக இருக்கும். ஆனால் இதைத் தின்பவர்கட்கு மூலரோகம், ரத்தப்போக்கு பேதி ஆகியவைகள் உண்டாகும்.

பனை ஓலை

பண்டைய காலத்து ஏட்டுச் சுவடிகள் எல்லாம் பனை ஓலைகளே! பனை ஓலைகளை ஏடுகளாக்கி வைத்துக் கொண்டு புலவர் பெருமக்கள் கருத்தில் உதித்த கற்பனைகள் எல்லாம் எழுத்தாணி கொண்டு இந்த பனை ஓலைச்சுவடிகளில் தாம் பதித்து வைத்தனர். எழுத்தாணியால் ஓலையில் எழுதுவது அந்தக் காலத்து புலவர்களின் அரிய கலை!

என்னிடம் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதிய ஓலைச் சுவடிகள் உள்ளன. அவைகளில் எனது முன்னோர்கள் பரம்பரையாக வந்த பல மருத்துவ அனுபவங்களை எழுதி வைத்துள்ளனர். இவைகளை ஆராய்ச்சி செய்த அடியேனுக்கும் ஓலைச் சுவடியில் எழுத வேண்டும் என்று ஒரு அவா எழுந்தது. புதிய பனை ஓலை கொண்டுவந்து எழுத்தாணியால் எழுதிப் பார்த்தேன். என்ன ஆச்சர்யம்! அவர்கள் எழுதிய மணி மணியான எழுத்துக்கள் எங்கோ குழந்தைகள் கிறுக்குவது போலிருந்தது. என் ஓலை எழுத்துகளை கண்டு எனக்கே சிரிப்பு வந்துவிட்டது! பனை ஓலைக்கு ஓர் பெருமை என்னவெனில், ஒட்டக்கூத்தர் வள்ளுவர், போகர், கம்பர் போன்றவர் காலத்தில் அவர்கள் மடியில் தவழ்ந்து விளையாடியது. இரண்டாவது ஏழைமக்கள் இருந்தோங்கி குடி வாழ்வதற்கு பனை மரத்து ஓலைகளும் பனைமரத்து கழிகளும் உதவின. ஒரு கவி கூறுகிறார்: 'பனை ஓலையைப்பற்றி எழுத்தாணி கொண்டு எழுத, கற்பனை கரைபுரண்ட வெள்ளம்போல் ஓடாது, ஆனால் ஆழ்ந்த கருத்துக்கள் நீரூற்றுபோல கவித் திறமையுடன் மெதுவாக அசைந்தாடி வரும்' என்று.

பனை ஓலை விசிறி

பனை ஓலையில் விசிறி செய்வது நமது நாட்டின் புராதனக்கலைகளில் ஒன்று. பலவண்ணக் கலர்களைக் கொடுத்து கடைகளில் விற்பதை இன்னும் காண்கிறோம். இந்த விசிறி கோடை கால நண்பனாகும். காற்றே இல்லாமல் புழுங்கி வியர்த்துக் கொட்டும் போது, தற்காலம் மின் விசிறிகளால் காற்று வாங்கிக்கொள்ளுகிறோம். இந்த மின் விசிறிகளால் உடம்புக்கு கெடுதல்; பித்த ரோகம், மயக்கம், தலையில் மயிர் உதிர்தல், உன்மத்தம் போன்ற நோய்கள்சம்பவிக்கின்றன. ஆனால் கைகளால் பனை ஓலையில் செய்த விசிறியால் விசிறிக் கொள்ள நல்ல காற்று உடம்பில் மிதமாகப் பட்டு, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது. விசிறி என்ற பதம் ஆதரவு பட்டு வருகிறது என்ற பொருளைத் தரும். பித்த வாதம், சிலேத்தும குற்றங்கள் பனை ஓலையில் விசிறிக்கொள்ள சாந்தமாகும் என்று பழங்கால ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதி வைக்கப்பட்டுள்ளது. பனை ஓலையால் இன்னும் பலவித வண்ணப் பொருட்கள் செய்வது நம் நாட்டில் சர்வ சாதாரணமாகும்.

பனை ஓலை மருந்து

பனை ஓலையைச் சுட்டு கரியாக்கி தேனில் குழைத்து சாப்பிட, விக்கல், வாந்தி ஆகியவை நீங்கும்.

பனையின் பூ

பனையின் பூவை சுட்டு கரியாக்கி அளவுடன் நாள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பசுவின் நெய்யில் 5 கிராம் குழைந்து உண்டுவர, மூத்திரச் சிக்கல், நடையான நீர் வருதல், குன்ம வியாதிகள், பழஞ் சுரங்கள் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

பனை மட்டை

பனைமரத்து பட்டையின் சாற்றில் அப்ரகம் தளுக்கு மாறி நீற்றுபோகும். 30 புடம் இந்த சாற்றில் அப்ரகத்தில் புடம் போட்டு எடுக்க அசல் செந்தூரமாகும். நீங்காத நீரிழிவு நோய்கள் எல்லாம் பூரணமாக இந்த முறையில் நீங்கும் என்பது எமது பரம்பரை ஓலைச் சுவடிகளில் காணப்படும் அனுபவ முறைகள் பன மட்டையின் சாற்றால் பல பாஷாணங்களை சுத்தி செய்யலாம்.

பனை நுங்கு

பனை நுங்கு என்பது இளங் காயை வெட்டினால் கிடைக்கக் கூடியது. கோடை காலத்தில் உடம்பில் உண்டாகும் வேர்க்குரு கட்டிகளுக்கு இந்த நுங்கு உள்ளே இருக்கும் நீரை எடுத்து தடவிவர கோடைகால வேர்க்குரு தணிந்து போகும். இளம் நுங்கு சாப்பிட பசியைத் தூண்டும். குளிர்ச்சி தரும். இளம் நுங்கு தோலுடன் சாப்பிட நிற்கும். ஆனால் அதிக அளவில் தின்போருக்கு பசி மந்தப் படும்.

பனம் பழம்

பனம் பழம் கிராம மக்களுக்கு உணவுப் பண்டமாக உதவும். பஞ்சம் வந்தபோது இதனை வேக வைத்தும், சுட்டும் தின்பார்கள். ''பசிக்குப் பனம்பழம்'' என்பது ஒரு சிலேடைப்பழமொழி. பசிக்கும்போதெல்லாம் பனம் பழத்தைத் தின்றால் நோய் பலக்கும். பித்த வாய்வு சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு முடக்கு வாதம், கீல் வாய்வு போன்றவைகளும், கிரந்தி, அழுகிய புண், கரப்பான், மலச் சிக்கல் அதனால் வரும் வாயு, வாத ரோகங்கள் உண்டாகும்.

''நாளும் பனம்பழத்தை நல்
தாய் உண்ணுங்கால்
ஆனால் [illegible]
நீரு மலஞ்
சிக்கும் பித்தத்தில் வளி
சேருதலால் நோய்க்கணமு
திக்கும் பலக்கும் எனச்
செப்பு.'' (கு.மு.)

எனவே பசிக்கு பனம் பழம் உண்ணாதீர்கள்!

கள்ளும் மதுவும்

கள்ளும், மதுவும் ஒன்றே என்று பலர் நினைப்பர். கள் வேறு; மது வேறு. மது அருந்துவோர் கள் குடிக்க மறுப்பர். கட் குடியன் மது அருந்த மாட்டான். இந்த ரகசியம் கிராமத்தில் உள்ளவர்கட்கு நன்கு தெரியும்.

பனஞ்சாறு

கள்ளுக்கடைகள் இருந்த காலத்திலும்கூட 'பனஞ்சாறு, பனஞ்சாறு' என்று கிராமத்துப் பெண்கள் கூவி விற்பார்கள். இந்தப் பனஞ்சாறு இனிக்கும். மதுவை மரத்தில் இருந்து இறக்கியவுடனே தனியாக வடிக்கட்டி பானையில் ஊற்றி சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்துவிட்டால் ''பனஞ்சாறு'' ஆகும்.

இதுபோல ஈச்ச மரத்திலிருந்து இறக்கி விற்கும் மது, நீரா. ஈச்ச நீரா, பதநீர் எனப்படும். இதுவும் இனிக்கும். தென்னையிலும் நீரா விற்பது உண்டு. இவைகளை பொதுவாக நீரா என்பார்கள். இவைகளை தெருவில் கூவி விற்பார்கள். இதனை விற்க லைசென்ஸ் வாங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை சட்டாக்கு, ஆழாக்கு, உழக்கு என்ற அளவில் வாங்கி காலை நேரங்களில் அருந்துவார்கள்.

பித்தம் மிகுதியால் வந்த வெட்டைச் சூடு, கண்ணெரிச்சல், மலச்சிக்கல், அம்மைக்கு பின்பு வரும் உட்சூடுகள் தணியவும், சூடு மிகுதியால் வரும் சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல், மது மேகம் உடையவர்களும் இந் நீராவை காலை வெறும் வயிற்றில் 1 வாரம் முதல் 10 நாட்கள் வரை தவறாமல் அருந்துவார்கள். நாளும் இதைப் பழக்கமாகவும், கொள்ள மாட்டார்கள். எதை முன்னிட்டு இதை அருந்துவார்களோ அந்தக் குறை உடலில் நீங்கிவிட்டால் விட்டுவிடுவார்கள். இந்த நீரா பானம் மயக்கமோ, போதையோ அல்லது வெறிக் குணமோ உண்டாக்காது.

பனை வெல்லம், பனங் கற்கண்டு

பனஞ்சாற்றைக் காய்ச்சி பனை வெல்லமும், பனங் கற்கண்டும் செய்வது நம்நாட்டு வழக்கமாகும். இவைகள் மருந்துகளில் உப சரக்காக கொடுக்க மாந்தர்கட்கு வெட்டைச் சூடு, தேக அனல், மேக சுரம், வைசூரியின் வெப்பம் அரோசிகம், வாத குன்மம், நீர் சுருக்கு ஆகியவை நீங்கும். பொதுவாக உஷ்ணத்தால் வந்த நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

பனங் கள்ளு

மது அதாவது நீரா புளித்தால் கள் ஆக மாறும். மதுவை இறக்கி சுண்ணாம்பு கலவாமல் அப்படியே வைத்துவிட்டால் சுமார் 3 மணி நேரங் கழித்து புளிக்க ஆரம்பிக்கும். புளிக்கப் புளிக்க மதுவின் நிறம் பால் வெள்ளையாக மாறி நுரைக்கும். ''பனை மரத்தின் கீழிருந்து பாலைக் குடித்தாலும் கள்ளுதான்'' என்பார்கள். பனங் கள்ளு பாலை ஒத்த நிறத்தால் இப்படி ஒரு பழமொழி வந்தது. இந்த பானங்கள் நுரைக்கவும், இறைச்சல் போடும்! ஆமாம். அந்தக் கள்ளுக் கலயம் சோ.... என்று சப்தம் போடும். பனங் காட்டில் காற்று வீசினால் 'சோ' என்று சப்தம் போடுகிற மாதிரி.

பனங் கள் மிகுந்த போதையும் அத்துடன் வெறியும் ஊட்டக்கூடியது. எனவே இதனைத் தனித்து கள்ளுக்கடைகளில் கொடுக்க மாட்டார்கள். தென்னங் கள்ளுடன் அல்லது ஈச்சங்கள்ளுடன் கலந்து வைத்துக் கொடுப்பார்கள். பனையின் கள்ளை தனித்துக் குடிக்க வாய்வு பெருகும்; நரம்புகள் தளர்ந்து கண்கள் சிவந்து கலங்கி இருக்கும். நினைவு தடுமாற்றமடையும். உடம்பு பாரிக்கும், பருமன் அடையும்; ஓசையைக்கிளப்பும், இரைப்பை, குடல்களில் வாய்வு மிகுந்து செரிப்பு உண்டாக்காது மந்தம் செய்யும். பனங்கள்ளையே தினமும் குடித்து வருவோர்களுக்கு வாத வாய்வு பெருகி நரம்புகள் புடைக்கும். பாரிச வாய்வு, கால் கைகள் விழுந்து போதல், நாக்கு முகம் இசிவு, தனுர்வாதம் போன்ற பயங்கர வியாதிகள் உண்டாகும்.

"உடல் பாரிக்கும் கடலலை
போல் வாய்வுமிகும்
அடம் சாதிக்கும் அங்கமுடைக்கும்
பாதிக்கும் - பாரிசத்தால்
மனமடங்காது மதிமயங்கியே
- தயங்கும் மாதே கேள்
பனமடங்கி யிறக்கிய கள்.
(ஏ.சு.)

கள்ளுக் கடைகளில் மண் மொந்தைதான் முற்காலத்தில் இருந்தது. மற்ற கலயங்களில் புளித்த கள்ளை வைத்தால் உலோகத்தில் புளிப்பேறி களிம்பு ஏறும். அது விஷமாகும் என்று பிரிட்டிஷ் ஆட்சி காலத்திலே கள்ளுக்கடைகளைத் தணிக்கை செய்வார்கள். அதிகம் புளித்த கள்ளுக்கு "பாட்டா" என்று பெயர். பாட்டா கலவாத கள்ளுக்குப் போதை இருக்காது. பாலைக் காய்ச்சி அதை தயிராகச் செய்து நமது வீடுகளில் மோர் உரை குத்துவது இல்லையா? அதே போலத்தான் கள்ளுக்கடைக்காரர்கள் பழைய இருப்பு 'கள்' நன்றாகப் புளித்ததை புதிய கள்ளுடன் சேர்த்து விற்பனை செய்வார்கள். இப்படி இவர்கள் செய்யாவிடில் நாளைக்கு இவர்கள் கள்ளுக்கடையில் கிராக்கி இருக்காது. ஆமாம்! "போதை இல்லாக் கள்ளு ஓடையிலே" தானே! நாள் முழுக்க வெய்யிலில் பாடுபட்டு உழைத்த விவசாயிக்கு நன்றாகத் தூங்க தூக்க மாத்திரையா கிடைத்தது முன்பு! இந்த இயற்கையான ஆகாசப் பால் தான் அவனுக்கு தூக்கமாத்திரை.

ஒரே ஒரு விசேஷம். மது அருந்தியவர்களோ அல்லது கள் குடித்தவர்களோ விடியற்காலம் 4 மணிக்கு மேல் தூங்கமாட்டார்கள். பல கட் குடியர்களையும் நான் பார்த்த அளவில் அவர்கள் சூரிய உதயத்திற்குப் பின்பு படுக்கையில் இருந்தது கிடையாது.

பஞ்ச மா பாதகம்

கட்குடி என்பதுஐவகைப்பெரும் பாவங்களில் ஒன்று. கள் உண்டவன் மாமிசம் உண்பான், மதி மயங்கி, நல்லது, கெட்டது, அறியச் செய்யாது. தன் மனைவி, பிறன் மனைவி என்று பார்க்க மாட்டான். சோஷலிசம் சரளமாகப் பேசுவான். இப்படி கள்ளுண்டவர்கள் எல்லாம் தன் வாழ்க்கையைத் தரங்கெட்ட வாழ்க்கையாக்கிக் கொண்டு, மானமிழந்து, மதிகெட்டு எல்லார்க்கும் பொல்லானாய், ஏழ் பிறப்பும் தீயானாகி பிறவி என்ற ஆழ்கடலில் ஆழ்ந்து, மாணிக்க

வாசகர் சொன்னதுபோல எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைப்பான்;

"அன்னையே அனைய தோழி
அறந்தனை
வளர்க்கும் மாதே
உன்னையோர் உண்மை கேட்
பேன் உரை
தெரிந்து உரைப்பாயாகில்
என்னையே புணருவோர்கள்
எனக்கும்
ஓர் இன்பம் நல்கி
பொன்னையும் கொடுத்து
போதாக் காலினில்
வீழ்வதேனோ?"

என்று தாசிப் பெண் தாயைக் கேட்க, அதற்கு தாய் தாசியானவள்,

"பொம்மெனப் படைத்த விம்
மிபோர் மதன்
மயங்கச் செய்யும்
கொம்மைசேர் மொழியினாளே
கூறுவேன்
ஒன்று கேளாய்!
இம்மையில் அறஞ் செய்யா
தார்
திரவியம் சிதற வேண்டி
நம்மையும், கள்ளும் சூதும்
நான்முகன் படைத்தவாறே!

என்று தாய்-தாசி தன் மகளுக்கு விடை கூறுவது போல விவேக சிந்தாமணியில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே, நான்முகன் என்ற பிரம்மதேவன் படைப்பில் தர்ம சிந்தனையின்றி பொருள் சேகரிப்பவர்களின் செல்வமெல்லாம் சூது, வாது, போதைப் பொருள், வேசியர்கள் பால்தான் போய்ச்சேரும்.

எனவே இந்த மானிடப் பிறவி கிடைத்தற்கரியது. இப்பிறவியில் நாம் இறைவனிடம் வேண்டுவதெல்லாம் கள்ளும், கபடநாடக வேசிகளின் நட்பும், சூதாட்டங்களும் நம்மைப் பற்றாமல் இருக்க வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்வதைத் தவிர வேறு என்ன செய்ய இயலும்?

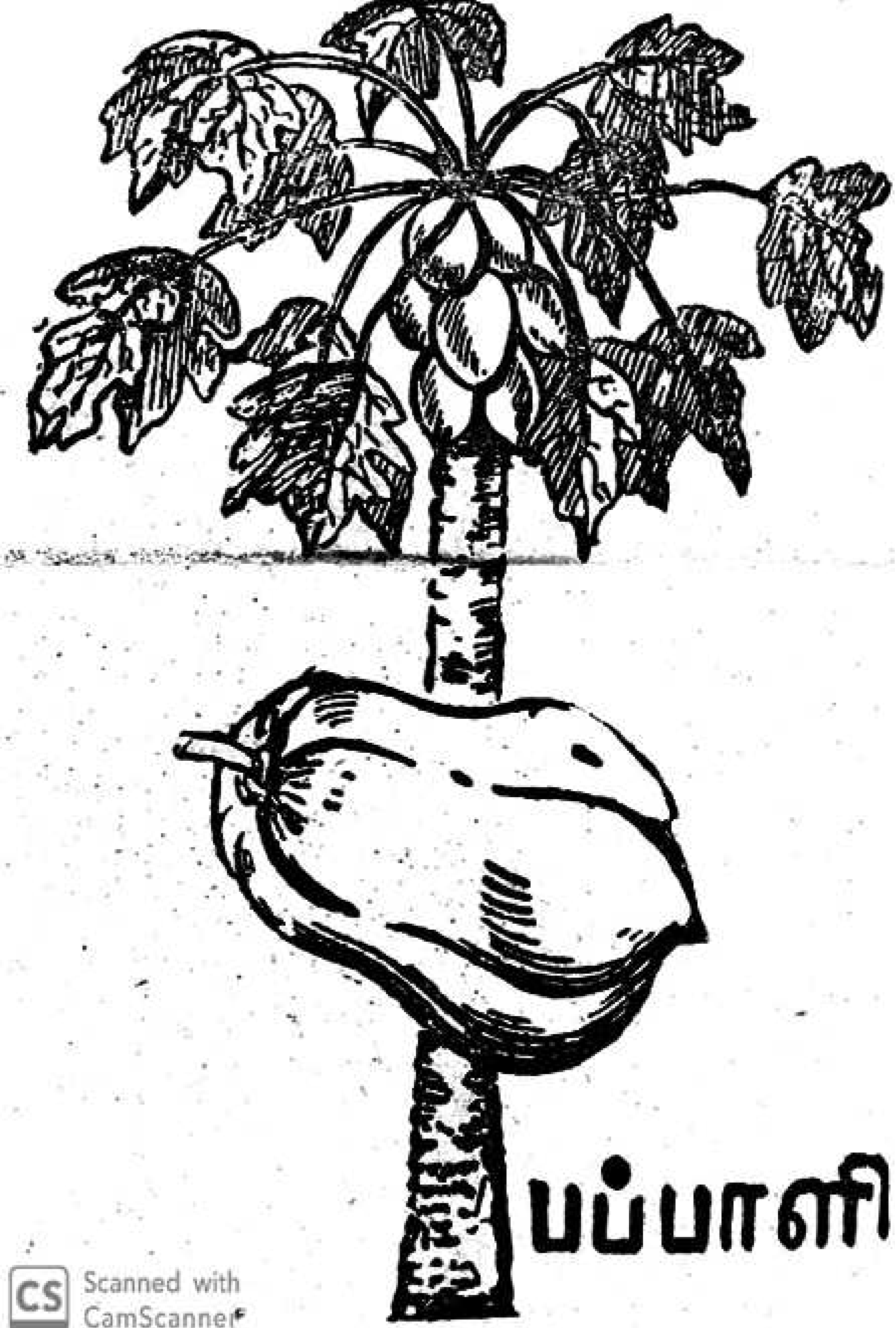
"பிறவியின் பயனாவதெல்லாம்
இறைவனைத் தேடுதல்"

இது ஒன்றே மறு பிறவியைத் தடுக்கும் சிறந்த வழியாகும்; இதுவன்றி கள்ளுக்கடைக்கு ஏகினவன் பனைமரப் பிறவி எடுத்தாலும் ஆச்சர்யம் இல்லையல்லவா? கள் விற்று கலயம் நிறைய பணம் சேர்ப்பதை விட கற்பூரம் விற்று கால் பணம் சேர்ப்பது பிறவிப் பிணியை நீக்கும்.

நம்நாட்டு மூலிகைகள்:

பப்பாளி மரம்

(ஆ. இரா. கண்ணப்பர்)



published on 03.08.1969

தமிழகத்தில் தென்னை மரம் எவ்வளவு பிரசித்தமாக உள்ளதோ, அது போலவே இந்த பப்பாளி மரமும் மிகவும் பிரசித்தமானது. கிராம மக்களைவிட, நகர மக்கள் தான் இந்த மரத்தை வளர்ப்பதில் அதிகமாக ஈடுபடுகின்றனர். இம்மரம் மிக அலங்காரமான மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது என்று கூறுவது பொருத்தமாகும். இஞல் இது வாழை மரத்தைப் போல குறுகிய காலப் பயிர் தான். தென்னை மரத்தைப் போல இம்மரம் நீண்ட காலம் இருப்பது கடினமே!

பப்பாளியை, நகரமக்கள் சிலர் பப்ளி செடி என்றும், பப்பாயி என்றும் கூறுவதுஉண்டு. இம்மரம் பூமி உரம் பாய்ந்துள்ள இடங்களிலும் ஈரக் கசிவுள்ள இடங்களிலும், செழிப்பாகவும், வேகமாகவும், உயரமாகவும் வளரும். சில மரங்கள் கிளைகளுடனுங் கூட காணப்படும். இதன் இலைக் காம்புகள் நீண்டும் குழாய்போல் ஓடியும், முனையில் விரல்கள் போன்று இலை அகலாகவும் விட்டு வளரும். இலைளும் பழுத்த பின்னர் காய்ந்து சருகாகி உதிர்ந்துவிடும். அவ்வாறு இலை காம்புகள் உதிர்ந்த இடமரனது பள்ளமாக இருக்கும். ஆகவே இந்த பப்பாளி பார்ப்பதற்கு தென்னை மரம் போல் இருப்பினும் இதன் இலைக் காம்பின் இடுக்குகளிலிருந்து பூக்கள் பூத்து, பிஞ்சுகள் மரத்தைச்சுற்றி கொத்துகொத்தாகத் தொங்கும். இம்மரத்தினுடைய காய்கள்தேங்காயளவு பருமனும், அதைவிட பெரியனவும் காய்த்துப் பச்சைப் பசேலெனக் காட்சியளிக்கும். பப்பாளியின் காய் பழுக்க ஆரம்பித்தால் மஞ்சளுடன்கூடிய பச்சை நிறமாக மாறும். இப்பழம் மனிதர்களுக்குமட்டுமின்றி, காகம் கிளி குருவி போன்ற பறவையினங்களுக்கும் உணவாகிறது. பப்பாளி மரம் பால் உள்ள மரம். ~~மரத்தையோ காய்களையோ எந்த~~ இடத்தில் கீறினும் நிறையப் பால் வரும்.

மருத்துவப் பயன்

பப்பாளியின் காய், பழம், விதை பால் ஆகிய உறுப்புகள் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உடையவையாகும். பொதுவாக, மாதர்களின் ருதுவை வெளிப்படுத்தும். நாக்குப்பூச்சிகள், மலக்கிருமிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஆகியவைகள் நீங்கும். உடலுக்கு பலத்தையும் கொடுத்து மலத்தை இளக்கி வெளியே தள்ளி சிறுநீரையும் பெருக்கிவிடும் சக்தியை உடையது.

குடல்பூச்சி நாக்குபூச்சி, மலக்கிருமிகள் வெளியாக

பப்பாளி மரத்தின் குருத்திலுள்ள பிஞ்சுகளை அறுத்நால் பால் வரும். இந்த பாலில் 60 துளியும், சிற்றாமணக்கெண்ணை 30 மில்லி. லிட்டரையும் எடுத்துக் கொண்டு இரண்டறக் கலந்து காலை வேளைகளில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள், மலப்பூச்சிகள் யாவும் பேதியாகி, வெளியேறிவிடும். சிறுவர்களுக்கு 30 துளியும் குழந்தைகளுக்கு 10 முதல் 15 துளியையும் சிற்றாமணக்கெண்ணையுடன் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுக் கோளாறு, குன்மம் நீங்க

பப்பாளிக்காயின் மேலே மெல்லியதாகக் கீரியவுடன் பால் வடியும். இந்தப் பாலை சேகரித்து உப்பாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு இரண் அரிசி எடை எடுத்து நெய்யில் கலந்து கொடுத்து வந்தால் அஜீரணம், பித்த குன்மம், வயிற்றில் இரணம் போன்றவைகள் யாவு குணமாகும் என்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை. இம் முறைக்கு இச்சாபத்தியம் இருப்பது அவசியம்.

நாக்கு வாய், தொண்டை இரணங்களுக்கு

பப்பாளிக் காயின் பாலை புதியதாக எடுத்து வாய், நாக்கு தொண்டை ஆகிய இடங்களில் உண்டாகும் இரணம், புண்களுக்கு நாள் தோறும் காலை வேளைகளில் தடவிக் கொண்டு வந்தால் அவை ஆறிப் போகும். இதே

பாலுடன் சிறிது பொரித்த வெங்காரத்தைச் சேர்த்து குழப்பி, வேனல் கட்டி, வேர்க் குரு ஆகிய கொப்புளங்கள் மேல் தடவி வந்தால் அவைகள் உடனடியாக குணமாகும். மண்டை கரப்பான், சொறிகளுக்கு வெங்காரத்திற்குப் பதிலாக படிகாரத்தைப் பொரித்து சம அளவு கலந்து வெளிப்பிரயோகமாகப் பூசிவர குணம் அடைவதைக் கண்டகூடாகக் காணலாம்.

காயின் உபயோகம்

காயின் மேல் தோலை சீவி எடுத்துவிட்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி சமைத்து உணவுவுடன் சேர்த்து உண்பது ற நம் நாட்டின் வழக்கமாகும். இதை வாரம் ஒருமுறை உணவாக சேர்த்து வருவது நன்மை பயக்கும்.

தடித்த உடற்பை கரைத்து விடும!

முற்றிய பப்பாளிக்காய்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பச்சையாக சமையலில் சேர்த்து சமைத்துண்ண உடம்பில் உள்ள தேவையற்ற சதைகளை யெல்லாம் கரைத்து விடும். மாமிசத்திலுள்ள துர் நீர் (கெட்ட நீர்)களை

யெல்லாம் மலம், நீர் தாரை வழியாக வெளியேற்றி விடும். ஆனால் தினமும் இதனை தவறாமல் உண்பதால் உடலின் சூடு சூடு மிகுந்து அதனால் இரத்த பேதி, சீத பேதி ஆகியவைகளை உண்டாக்கி விடும். ஊதிப் பெருத்த உடலுடையவர்கள், விகாரமானவர்கள், யானையைப் போல் நடமாட முடியாமல் மூச்சு வாங்குவோர்கள். கொழுப் பால் தொந்தி பெருத்தவர்கள் ஆகியவர்கள் இதன் காயை பொறுமையுடன் வாரம் இரண்டு முறைக்கு மேற்படாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தேவையற்ற உடற் சதைகள் கரைந்து அழகும், பலமும், கவர்ச்சியும் பெற்று ஓடியாடி வேலை செய்வதைக் காணலாம்.

வேகாத உணவு வேகும்!

இம்முறை, கோவைத் தொழிலதிபரும், சித்த மருத்துவருமான அதிசய மனிதர் சொல்லிக் கொடுத்த இரகசியம். வேகாத மாமிச உணவுகளை எளிதிலும், பக்குவமாகவும், மிகவும் சுலபமாகவும் வேகவைக்க, பப்பாளிக் காயை துண்டுகளாக்கி வேகாத மாமிசத்துடன் சேர்த்தால் விரைவில் பஞ்சுபோல் வெந்து விடுகிறதாம்.

தாய்ப்பால் பெருக

உருளைக் கிழங்கிற்கும், உளுத்தம் பருப்பிற்கும் தாய்ப்பாலை பெருக்கக்கூடிய சக்தி இருப்பது போல பப்பாளிக் காய்க்கும் தாய்ப்பாலை நிறைய அளவில் பெருக்கும் சக்தி உண்டு. பப்பளி மரத்திலும் பால் நிறைய வருகிற தல்லவா? ஆனால் காயை அளவுடன் உண்பது சிறப்பு.

இளங்கருவை க் கரைத்து விடும்!

பப்பாளிக்கு, மாமிசத்தை கரைக்கும் சக்தி உண்டு என்பது உண்மையானால் மாதர்களின் இளங்கருவையும்கரைப்பது உண்மையாகு மென்பதில் ஐயமில்லை.

ஆம்! அடிக்கடி குழந்தைப் பெறும் மாதர்கள், குழந்தைதை வேண்டாம் என்று நினைக்கும் பெண்டிர்கள், கணவனின் இச்சைக்குப் பணிந்த பின்னர், இந்த பப்பாளிக் காயை நாடுவது நம் நாட்டின் இரகசியப் பழக்கம். ஏனென்றால் இந்தக் காய் இலகுவாகவும், வேறு தொல்லைகள் இல்லாமலும், இளங் கருவைக் கலைத்து கரைத்து விடுகின்றது. பப்பாளிக் காயானது முதல் 3 மாத இளங்கருவை கரைக்கும் சக்தி கொண்டது.

ஜி. டி. நாயுடுவும் - பப்பாளியும்

பப்பாளியைப் பற்றி நமது நாட்டின் மருத்துவ மேதை ஸ்ரீ. ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் மிக விரிவான பரிசோதனைகளை செய்து பாத்துள்ளார். பப்பாளி மரச் சோதனையில் பல அற்புத விளைவுகளையும் ஆச்சரியம் கொடுக்கும் பலனையும் நேரடியாகக் காண்பித்தார். பப்பாளி மரத்திலே பல விதமான பழங்களை காய்க்கவைத்தார். நோபல் பரிசு பெற்ற சர். சி. வி. ராமன் அவர்களே இந்த அற்புதங்களைக் கண்டு வியந்து பாராட்டியுள்ளார்.

ஸ்ரீ. ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் இல்லத்திற்கு சென்று விருந்துண்டவர்களுக்கு நன்கு தெரியும்! இலையின் ஒருபக்கம் ஒரு துண்டு பப்பாளிப்பழமும், வேர்க்கடலையும் நிச்சயமாக இருக்கும். இதன் உட்பொருளை விருந்துண்போர் சிந்தனைக்கு விருந்தாக மட்டும் அல்ல. உடலானது மிகவும் உரம் பெறும் அரிய மருந்தாகவும்தான் இதை அளிக்கின்றார் என்பதை உணர முடியும்.

இரத்த சோகை, பித்த பாண்டு, மலச் சிக்கல் சிறுநீர் தடைகள் நீங்க!

ஒரு துண்டு பப்பாளிப்பழத்தை நாள்தோறும் சாப்பிடுவதில் ஏதும் குற்றமில்லை. கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருத்தவர்களும் உடல் போதிய ரத்தமற்றுஜீரண சக்தியே இல்லாதவர்களும், குன்மம், இரணம், வயிற்றில் பூச்சி, வலி, மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களும் சிறு நீர்த்தாரையில் இரணம் உண்டாகி தடைப்பட்ட போதும், உணவுக்குப் பிறகு பகலில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழ அளவுநல்ல சிவப்பான பழத்தைச் சாப்பிட்டு பசும்பால் சாப்பிட்டு வந்தால் 20 முதல் ௨௫ நாட்களுக்குள்மேற் கூறிய நோய்க்குறிகள் படிப்படியாகக் குறைவதைக் காணலாம்.

குறிப்பு: இரத்த விருத்திக்காகவும் மற்றும் நாள்பட்ட நோயில் ஆங்கில மருந்துகளை, ஊசிகளைப் போட்டு குணமாகாமல் சிக்கலாகி விட்ட நோயாளிகள் இந்த பழ சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும் முன்பு ஆங்கில மருந்து வேகங்களைமுறிவு செய்வதற்கு அருகம்புல், மிளகு, சீரகம் இவைகளை அரைத்து 15 நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு பால் குடித்த பின்னர் சாப்பிட நோய்கள் யாவும் சிக்கலின்றி குணமாகும்.

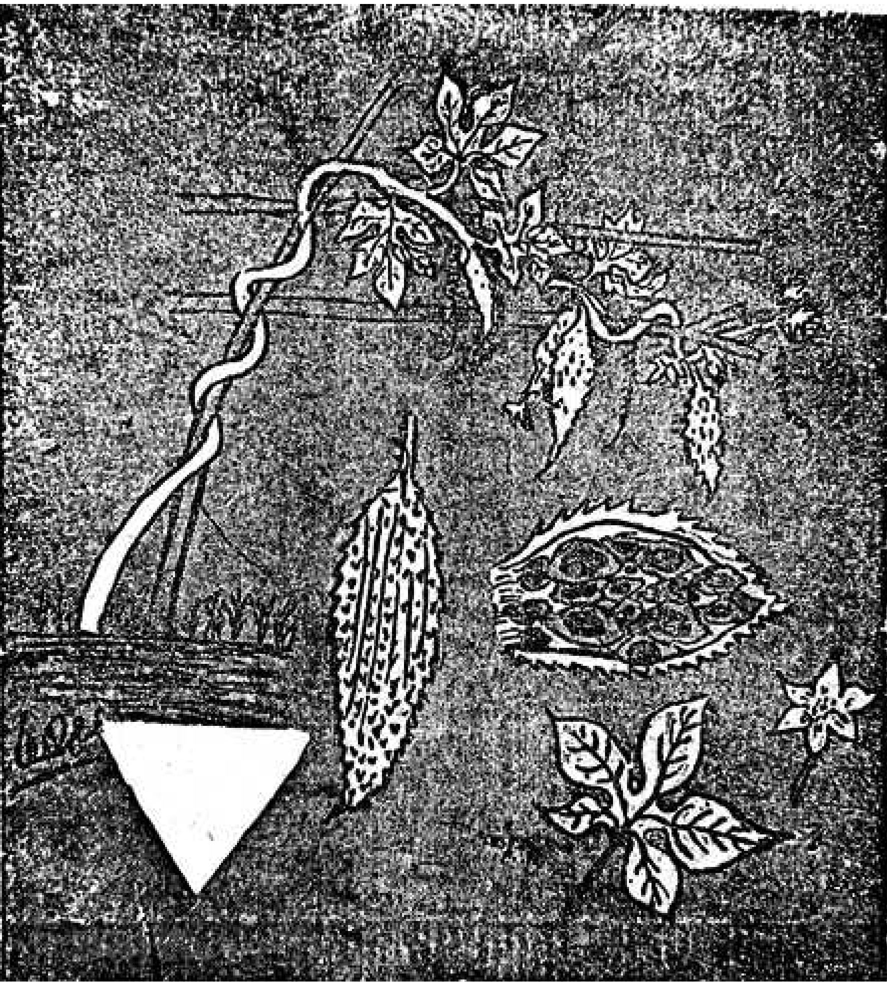
இலையின் பயன்

பப்பாளி மரத்தின் மருத்துவ குணங்களில் அதன் இலையும் பயனாகின்றது. இலையை எண்ணை விட்டு வதக்கி, நரம்பு குடைச்சல் வலிகளுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்து வர தளர்ச்சி, வலி ஆகியவைகள் யாவும் நீங்கும். இலையை நசுக்கி, அரைத்து கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் வைத்துக் கட்டி வர அவை யாவும் கரைந்து விடும். கருஞ்செம்பை இலைக்கு சரி நிகராக இதன் இலை பயன் தரும். இவ்வளவு நற்பயனுள்ள பப்பாளியை வீட்டு முற்றத்தில் வைத்து வளர்ப்பது நம் நாட்டிற்குப் பெருமை அல்லவா?

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

பாகல் கொடி

(வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்)



காய்கறி வகைகளில் பச்சைப் பசேல் என்று இருப்பது பாகல் காய் ஒன்றுதான். ஆமாம், மற்ற காய்கறிகள் பசுமை நிறமாக இருப்பினும், இவ்வளவு பச்சை நிறமாகக் காணுவது அரிது.

படைப்பில் தாவர இனங்களுக்கு என்றே, அதனதன் செய்கை குணங்களுக்கு ஏற்றபடி வடிவங்களையும் நிறங்களையும் இறைவன் உண்டாக்கியிருக்கிறான். இதனை சூட்சும புத்தியும், பகுத்தறிவும் கொண்ட மனித சமுதாயம் தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்தி வாழ்க்கையில் நன்மை பெற வேண்டியது கடமையாகும்.

பாகல் காயை சாதாரணமாக சமையலில் சேர்ப்பதுதான் நம் மக்களின் வழக்கம். ஆனாலும், இதன் குணாதிசயங்கள் பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. இதன் மருத்துவப் பயன்கள் அளவிடற்கரிது! இலை, பழம், விதை யாவும் பயன்படும். பொதுவாக பசியைத் தூண்டவும், பித்த கபத்தைத் தணிக்கவும் மலத்தை இளக்கித் தள்ளவும், சக்தி கொண்டது பாகல்காய். உடலை உரமாக்கி தேற்றவும் வெப்பமுண்டாக்கி, மாதர்கட்குப் பாலைப் பெருக்கவும் உபயோகமாகிறது.

இடு மருந்து கண்டறிய

ஒருவருக்கு இடு மருந்து வைத்துள்ளதாக ஐயப்பாடு இருப்பின், சிலர் பாகல் இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்து இடு மருந்து சாப்பிட்டுள்ளவர் உள்ளங்கையில் பிழிந்து ஊற்றினால் சிறிது நேரத்திற்குள் அந்தச் சாறு கட்டிவிட்டால், உடல் இடு மருந்தில் பாதித்துள்ளது என்று கூறுவார்கள்: சாறு கட்டாவிடில், இடுமருந்து வைக்கவில்லை என்று கூறிவிடுவார்கள். இவ்வகைச் சோதனை நாய்ப்பாகல் இலைக்குத்தான் உண்டு. மற்ற பாகல் இலைக்கு இத்தகைய விசேஷ குணம் கிடையாது என்று நம்பலாம்.

பாகல் கொடி இனத்தில் பல விதம் உண்டு பழு பாகல், மிதி பாகல், கொம்பு பாகல், நரிப் பாகல், நாய்ப்பாகல், நிலப்பாகல் மிதிப் பாகல், கொல்லம் பாகல், என்று. பச்சை நிறமுள்ள இந்தப் காய் நீளமாகவும் பருத்தும், சிறியதாகவும், உருண்டையான வடிவமுடையதாகவும் வளர்வது உண்டு. இவைகளில் பெரியதாகக் காய்க்கும் காய்கள் யாவும் கைப்பு ருசி குறைவாகவும், சிறியதாக இருக்கும் காய்களுக்கு, கைப்பு ருசி மிகுந்தும் காணும். எனவே, மருத்துவப் பயனுக்கும் தகுதி கைப்பு மிகுதியான சிறிய பாகல் காய் இனங்களுக்குத் தான்.

தமிழ் மருத்துவரிடம் மருந்து உண்ணும் காலத்தில் பத்தியத்தில் சேர்க்கக் கூடாத பொருள்களில் பாகல் காயும் ஒன்று. ஆமாம், அகத்திக்கீரை, பூசனிக்காய், பாகல்காய், கடுகு, கடலை எண்ணெ என்று மருத்துவர் அடுக்கிக்கொண்டே போவார். பாகல் காய் நல்ல மருந்துகளின் குணத்தை மாற்றி முறித்துவிடும். அதிலும் கொம்பில் படரும் பாகற்காய், வாத பித்தங்களை அதிகரிக்கச் செய்து கரப்பான் பிணிகளையும் உண்டாக்கும்.

''மருந்துகளின் நற்குணத்தை
மாற்றும்
அஃதென்றே
திருந்தவலி வாதத்தைச்
சேர்க்கும்- பொருந்து பித்தம்
கூட்டும் அபத்தியத்தைக்
கொண்டிருக்கும் வன் கரப்பான்
காட்டும் கொம்புப் பாகற்
காய்.''
(கு.மு.)

இப்படியாக இந்த பாகல் கொடியின் சக்தி, மருந்தை முறிப்பதாக இருப்பினும், ஒரு சில நோய்களையும் நீக்க வல்லது என்பதனை

(8-ம் பக்கம் பார்க்க)

published on 10.11.1968

(2-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

யும் சித்தர்கள் கூறுமல் விட வில்லே.

இலேயின் பயன்கள்

பாகல் இலேயை இடித்துப் பிழிந்து சாரை அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ்வரையில் குடிக்க வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் எல்லாம் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுப் போகும். கால் ஆழாக்கு முதல் அரை ஆழாக்கு வரை காலே வேளேயில் பாகல் இலேயைப் பிழிந்த ரசத்தைக் குடிக்க மலம் பேதியாகும். முத்தோஷமும் உடலில் சமன் அடையும். குறிப்பாக, இந்தக் காலத்தில், ''டயாபடீஸ்'' என்று சொல்லிக்கொள்ளும் நபர்கள் ஞாயிறு தோறும் இந்த இலேச் சாற்றைச் சாப்பிடுவதால், மலச் சிக்கல், மலக்கிருமிகள் யாவும் தீர்ந்து சிறு நீரில் சர்க்கரை குறைந்து வரும்.

பாஷாண மருந்து முறிவு

பாதரசத்தின் பலவித பாஷாண மருந்துகளே அளவு, முறை, செயல் பாகம் தெரியாமல் செய்து கொடுத்து அதனல், உடல், குடல் வாய்ப் புண்கள் எற்பட்டு வேக்காடு அடைந்தவர்கள் இந்த பாகல் இலேயின் ரசத்தை ஒரு வாரம் காலேயில் கால் ஆழாக்கு குடித்து வர மேற்படி மருந்து வேகங்களால் உண்டாகும் கெட்ட குறிகள் மறைந்து போகும்.

நாய்ப் பாகல் இலே

(1) நல்ல கை தேர்ந்த சித்த மருத்துவர்கள் ரச, பாஷாணங்களின் நஞ்சு வேகத்தை சுத்தி செய்து நல்ல மருந்தாக முடிக்க நாய்ப் பாகல் இலேயின் ரசத்தைப் பயன்படுத்துவார்கள்.

(2) அன்றியும் நாய்ப் பாகல் இலே சாற்றை அளவுடன் குடித்து வர மூல நோய்கள் பூண்டுடன் ஒழியும். இதற்குப் பத்தியம் கடுமையாக இருப்பது அவசியம்.

(3) ஆசனத்தில் வெள்ளி மூலம் தள்ளி, சதையும் துருத்திக் கொண்டு அறுவை செய்து கொள்ள மனமில்லாதவர்கள், நாய்ப்பாகல் இலேயை ஆமணக் கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் இரவில் படுக்கும்போது, ஆசன வாயில் கட்டி வைத்துக் கொண்டு, இப்படி தவருமல் 40 நாளேக்குச் செய்ய வெளிமூலம் சுருங்கி, சதை நாளங்கள் வரவர குறைந்து, கரைந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

(4) கொடிப் பாகல் இலே ஒரு பிடியுடன் 6 கெட்டி மிளகு சேர்த்து காரமற்ற அம்மியில் அரைத்து, கண்களேச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டு வர மாலேக் கண் என்ற வியாதியைப் பூரணமாக குணமாக்கும்.

(5) ஒரு தேக்கரண்டி இலேச் சாற்றில் சிறிது மஞ்சள் பொடி தூவி, குழந்தைகளுக்கு புகட்டி விட பேதியாகும். புழுக்கள் மலத்துடன் வெளிப்படும். குமட்டல் வாந்தி ஆகியவை நீங்கும்.

காய்களின் பயன்

பசுமையான காய்களால் எந்த வித மருந்தும் கெட்டு விடும். எனவே, காய்கள் சாதாரண நாட்களில் சமைத்து உண்ணுவதைத் தவிர மருந்துஉண்ணும் நோயாளிக்கு ஏற்றதல்ல. உணவுகளில் பாகல்காயும் ஒன்று.

"பழமும் பயனும்"

மருத்துவத்தில் பாகல் பழம் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று. இந்த விஷயம் பலருக்குத் தெரியாது! நல்ல முற்றிய மஞ்சள் நிறமாகும் காய்களேத்தான் குறிப்பிடுகின்றேன். இது பழக்காய். உடைத்தால் உள்ளே சிவப்பு நிற சதையும், மஞ்சள் நிறமாவுமிருக்கும். பழுத்த மஞ்சன் நிறமுள்ள பாகல் பழத்தால் மேக சுரம், குட்டம், இரைப்பு, இருமல், கர்ப்பிணிகள் நீரிழிவு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்குமென்பதனே குணவாகடங்கள் மூலம் அறியக் கிடக்கின்றன.

குட்டம், காமாலே, மூலம் நீங்க

மிதிப்பாகல் இலே என்ற சிறிய பாகல் இலே, பழுத்த பழம், இவைகளேச் சமபாகமாக எடுத்து இடித்து மெல்லிய துணியில் வைத்து பிழிந்த சாறு அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலேயில் வெறும் வயிற்றில், விடாமல் 1 மண்டலம்முதல் இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு, இச்சா பத்தியமாக இருக்க, ஆரம்ப குட்டம், கல்லீரல், மண்ணீரல், வியாதிகள் காமாலே, மூலரோகங்கள் யாவும் நீங்கும்.

இரைப்பு, நுரையீரல் கபம் இருமல் நீங்க

நாட்டு பாகல் பழம் பெரியதாக உள்ளவை, தூதுவளே இலே இரண்டையும் சம எடையாக எடுத்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு அரை அவுன்ஸ், 2 அவுன்ஸ் வெள்ளாட்டின் பால், சேர்த்து காலே மாலே, இரு வேளே இருபது நாட்கள் சாப்பிட ஆஸ்துமா இரைப்பு, டி. பி. கப இருமல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

மதுமேக நீரிழிவு நோய் விலக

டயாபடீஸ் என்ற நீரிழிவு வியாதிக்கு பாகல் பழம் மிகவும் பயனுள்ள இயற்கை மருந்து. இது மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே கையாண்ட முறை. ஆயிரமாயிரம் இன்சுலின் ஊசி உடம்பில் குத்தியும், சர்க்கரை உடம்பைவிட்டு விலகவில்லையே என்று ஏங்குவோர் மிகச் சுலபமாக வீட்டிலேயே மருத்துவர் உதவி இன்றி சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதும் ஊசி உபாதை இன்றி வாழலாம். முறை விபரம்: மிதிபாகல் பழங்கள், பாகல் இலை, சம எடை அதே அளவு எடை நாவல்மரப் பட்டைச் சாறு இம்மூன்றும் ஒன்ருகக் கலந்து தினமும் ஒரு அவுன்ஸ் காலை வெறும் வயிற்றில் நாள் தோறும் குடித்து வரவேண்டும். இப்படி நோய்க்குத் தக்கப்படி 40 நாள் 80 நாள், 120 நாட்கள் இப்படி கூட்டிக் கொண்டே போக டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கறை நோய் குறைந்து கொண்டே வந்து இறுதியில் டயாபடீஸ் என்ற நோய்க்கு ''குட்பை'' கூறி விடும்! குறிப்பு: இந்த சிகிச்சைக்கு உட்படுவோர் மாமிசை உணவை அறவே நீக்கி நல்ல பசு மோர், பால், கோதுமை உணவு அரிசி உணவு, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, அவரைப்பிஞ்சு, பசுங்கிரை இனங்கள் முதலான உணவு [illegible] ஆகும், மிதமான காரம், புளி சேர்ப்பதும் இன்றியமையாததாகும். டயாப்டீஸ் நோயாளிகள் நாள் தவருமல் பாகல் பழம், இலை, சாப்பிடுவதில் இதர வித பின் விளைவுகள் உண்டாகுமோ என்ற ஐயப்பாடே வேண்டாம், இன்சுலின் மித மிஞ்சிய போது காணும் ''ரியாக்ஷன்'' மயக்கம், பிளட் பிரஷர், புலஹீனம், மலச்சிக்கல் வாய்வு வலிகள் ஆகிய தொல்லைகள் பாகல் பழத்தின் சிகிச்சையில், ஒருபோதும் உண்டாகாது என்பதை திடமாக அறியலாம். ஆனல் இந்த சிகிச்சையின் போது வேறு மருந்துகள் உட்கொண்டால் பயன் கிடைக்காது என்புதை மனதில் கொள்ள வேண்டும். இனிப்பு நோய் வளர்க்கும் அன்பர்களுக் கெல்லாம் இந்த கைப்பு ருசி பாகல் அருமருந்து. சர்க்கரை நோயுடையவர்களே பாகல் பழத்தை உண்டு பாருங்கள்.

சுரமேகங் காச சுவாசமொடு
மூலத்
திரி தோடங் குட்ட மிவை
தீருங்-இருபயனும்
மோகப் புணரி யெனுமொய்க்
குழலே! வெம்பி விழாப்
பாகற் பழத்தை
யுண்டு பார்.

குறிப்பு: பாகற் பழம் கொடியிலேயே பழுத்து வெம்பி விழக் கூடாது, காய்ச் செங்காயாக இருக்கும் போதே பறித்து, நோய்களில் பயன் படுத்த வேண்டும் என்று கும்பமுனி கூறுவதை கவனியுங்கள். இனியாவது பாகற் கொடியின் பாங்கினை உணர்ந்து பயன் படுத்துங்கள்.

புவி அரசன்

published on 27.12.1964

மருத்துவ முறைகளில் சில: உடம்பின்மேல் காணும், சர்ம ரோகங்களை எல்லாம் ஒழித்துக் கட்டும் பூவரசன் இலை! பழுப்பான இலைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி தீயில் கரியாக்கி இதன் சா பலைச் சேகரித்துச் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து சொறி, சிரங்கு, கரப்பான், மேகத் தழும்புகள், ஊரல், அறிப்பு இவைகளின் மேல் தடவி வர அவை உடனே சாந்தமாகும். இதை போலவே பட்டைகளையும் செய்து பயன்படுத்தலாம்.

(2) இதன் பசுமையான இலைகளை அரைத்துச் சட்டியில் இட்டு வதக்கி வீக்கமடைந்த இடங்களில் வைத்துக் கட்டி வர அவையாவும் கரைந்து விடும். வீக்கங்களைக் கரைப்பதில் உத்தாமணி, எருக்கன், கருஞ்செம்பை ஆதிநாராயணன் போன்றவைகளுக்கு நிகரானது பூவரசனின் பசுமையான இலை.

(3) இதன் காய்களை உடைத்தால், மஞ்சள் திரவம் கசியும், இது உடம்பின் மேல் வளைய வளையமாக பரவி வரும் (Ring worm) என்ற படர்தாமரை; எச்சில் படுவதால் கிளம்பும் வட்டப் புள்ளி சொறிகள், நீர் ஒழுகும், கரப்பான் ஆகியவைகளுக்கு இது நல்ல பயன் தரும். இதன் காய்களை உடைத்து அப்போதைக்கப்போதே புண்களில் தேய்த்து வருவது நமதுகிராமியபழக்கங்களில்ஒன்று. சிறுவிரல்களின் மூட்டு வீக்கத்திற்கும் இந்த மஞ்சள் நிற திரவத்தை தடவி வரலாம். இது சர்மத்தை மிருதுவாக்கி அழகு செய்வதில் குப்பைமேனிக்கு நிகரான பண்புடையது.

(4) பராசக்தி என்ற வேம்புக்கு அடுத்த படியாக 100 வருட மரங்களில், காயகல்பம் சிகிச்சைக்குப் பயன்படக் கூடியது இந்தப் பூவரசன். பூவரசனைப் பற்றி நாம் நினைக்கும் போது முழுக்க முழுக்க சர்ம ரோகங்களைத் தான் சிறப்பாகக் கொள்ள வேண்டும். அங்கமெல்லாம் அழுகும் தொழு நோயையும் போக்கி விடும்.

''நூறாண்டு சென்ற தொரு நுன்பூ வரம் வேர் நூறாண்டு குட்டைத்தொலைக்கும்காண்-வீறிப் பழுத்த இலை, விதை, பூ, பட்டை இவை கண்டால் புழுத்த புண் விரேசனமும் போம்!'' (கும்பமுனி)

பூவரசனை பார்த்தாலே நோய் விலகும் என்று -என்றும் உள தென் தமிழை இசைத்த முனிவன் பாடியுள்ளார். தமிழைத் தந்தவன் வாக்கில் தவறு இருக்காதல்லவா?

பரம்பரைச் சொத்து

சில தனவந்தர்கள் தன் சந்ததிக்குச் சொத்து சேர்த்து வைக்கின்றனர். எப்படி ஏழை எளியவர் வயிற்றிலடைத்து உழைப்போரின் தகுதிக்குத் தக்கபடி ஊதியம் தராமல் பிளாக் மார்க்கெட், வஞ்சகம், மோசடி போன்றவைகளால் ஒன்றுக்கு நூறு லாபமாகச் சேர்த்து தன் சந்ததிக்கு நிறைய சொத்துக்களைச் சேர்த்து வைப்பார்கள். இந்த பணம் நல்ல வழியில் செலவாகாது. ஆகாத காலத்தில் பிள்ளை பிறந்தால் சேர்த்த சொத்து அரை நொடியில் பாழ்பட்டுப் போகும். ''தான் தேடாத சொத்துக்கு மாற்றும் இல்லை உரையும் இல்லை'' என்றபடி வேசியர் இல்லத்திலும் குடி-சூதாட்டம் போன்றவைகளும் மேற்படி பணத்தை சூரையாடும். இறுதியில் பணம் என்ற சொத்துப் போய் பிள்ளையாண்டானுக்கு யோகத்தின் பின் ''மேக ரோகம்'' என்ற பரம்பரை சொத்து வந்து சேரும். இந்தப் ''புதிய ஆஸ்தி'' இவனோடு மட்டும் போகாமல் இவனது பரம்பரைக்கும் தொடர்ந்து வரும். 'இசும்பு பாத்தியதை' ஆகி விடுகிறது. இம்மாதிரியான பரம்பரை ரோகத்தை அடியோடு ஒழித்துக் கட்டும் தலைமைத் தகுதி பெரும்சிறப்பு அருங்குணம் இந்தப் பூவரசன் ஒன்றுக்குத்தான் உண்டு என்பதை நமது நாட்டு சித்தர்கள் பாட்டு முத்திரையில் அன்றே எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள்.

''குட்டம், கடிசூலை, கொல்லும் விடபாகம் துட்டம கோதரமும் சோபையோடு - கிட்டிமெய்யில் தாவு கரப்பான் கிரந்தி தன் மேகம் போக்கிடும் பூவரசன் காய்பட்டைப்பூ!''

நம் நாட்டில் பரம்பரை வழியாக வந்த நாட்டு வைத்தியர்கள் இதை மேக ரோகங்களுக்கு எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சிக் கொடுத்து கடுமையான பத்தியங்களை வைத்துப் பூரண குணம் செய்து வந்தனர். இந்த எண்ணெய் முறையையும் தன் பரம்பரை சொத்தாகவே மதித்து பிற வைத்தியர்களுக்குச் சொல்வதில்லை. இவர்கள் விளம்பரம் செய்து விற்பனை செய்வதும் கிடையாது. தன்னை நாடி வந்த நோயாளிகளுக்கு முதவில் பணம் வாங்கிக் கொண்டு பின்பு மருந்தும் பத்திய முறைகளையும் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். அது மட்டுமா? நோயாளிகளுக்கு நல்ல புத்திமதிகளைக் கூறி மீண்டும் தவறு செய்தால் உனக்கு விமோசனம் கிடையாது என்றும் எச்சரிக்கை செய்தனுப்புவர்.

இம்மாதிரி, பரம்பரை வைத்தியர்கள் இன்னும் நம் நாட்டில் ஒவ்

வொரு கிராமங்களிலும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். ஏன்? எங்கள் பரம்பரையே கூட இந்த மாதிரி எண்ணெய் தயார் செய்து வரும் பரம்பரை தான். "தாத வாத்யார் வைத்தியப் பரம்பரை" என்ற எங்க பரம்பரையில் செய்து வரும் பூவரசன் எண்ணெய் எனது பாட்டன் காலத்திலேயே நற்பெயரும் சிறப்பும் பெற்றது. இவர் நிறைய கெட்டிப் பூவரசன் கொட்டையைக் கொண்டு வந்து இடித்து, அத்துடன் சீமை அகத்தி சிறு செருப்படை, சிலந்துநாயகம், வெள்ளை கலியாண முறுக்கு, கருடன் கிழங்கு, சீந்தில்கொடி, நீலிவேர், வெள்ளருகு, சங்கன் இலை, விஷ்ணுகிரந்தி, கொடுவேலி, காட்டுச்சீரம், பரங்கிச் சக்கை, திரிபலை போன்ற அரிய பொருள்களைக் கொண்டு எண்ணெயைக் காய்ச்சுவார். வெகு விருப்போடும் தூய்மையான மனத்துடனும் ஒவ்வொரு மூலிகையை எடுக்கும் போது தெய்வ உபாசனை செய்து எண்ணெயைக் காய்ச்சும் பாத்திரத்தை மும்முறை வலம் வந்து வணங்கி தூப தீபம் காட்டி காய்ச்சுவது வழக்கம். இம்மாதிரி பல வைத்தியப் பரம்பரையினர் செய்வது வழக்கம். பூவரசன் கொட்டை பட்டை, இவை இரண்டுக்குமே பரம்பரை பரம்பரையாக வந்த மேக நோய்களை, இனிப்பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தொடராவண்ணம் தடுத்துவிடும் என்பதை ஐயம் திரிபுறக் கூறலாம். இந்த எண்ணெய் முறையை வாசகர்கள் படித்து, அதன்படி செய்து கொள்வது கடினம். எனவே, அவர்களின் ஊர்களில் உள்ள நாட்டு வைத்தியர்களை நாடி அவர்கள் மூலமாகச் செய்து உபயோகித்துப் பயன் பெறலாம்.

காணுக்கடி விஷம் நீங்க

மரப்பட்டையை 200 கிராம் அளவு இடித்து நாலு குவளை நீருடன் கலந்து மண் கலத்தில் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி அதனை தினம் இரு வேளை குடிக்க உடம்பில் இன்ன விஷக்கடி என்று கூற முடியாத விஷக்கடியெல்லாம் மறைந்துவிடும். மகோதரம், பாண்டு, சோகை, வயிறு வீக்கம், போன்ற கொடிய நோய்களும் கடிதில் நீங்கும்.

குழந்தை வேண்டாமா?

நமது நாட்டில் பட்டினி இருந்தாலும் குழந்தைக் குட்டிகளுக்குக் குறைவேயில்லை. இந்தப் பிரச்னையையொழித்துக் கட்ட என்னென்னவோ பாடுபடுகிறது அரசாங்கம், கமிஷன். தரகு, பரிசு என்றெல்லாம்ஆசைக்காட்டினாலும் அறுவை (ஆப்பரேஷன்) செய்து கொள்ள யார் சம்மதிப்பார்கள். இனி குழந்தை வேண்டாம் என்று ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்களுக்கும் குழந்தை பிறந்துவிட்டிருக்கிறதே! இதனால் வந்த விபரீத தொல்லைகளை அனுபவித்தவர்கள், துணிந்து ஆப்பரேஷன் செய்துக் கொள்கிறவர்களைப் பயப்படுத்தி விடுகிறார்கள். அரசமரம், வேம்பு, ஆகிய மரங்களைச் சுற்றி வந்தால் குழந்தை பிறக்கும் என்று சொன்ன சித்தர்கள் குழந்தை வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்களுக்கு இந்தப் பூவரசனில் ஒரு முறையும் எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். இந்தமுறை அந்தக் காலத்தில் அவசியமற்றதாகிவிட்டது. ஏனெனில் அந்தக் காலத்து ஆட்சியில், மக்கட்செல்வம் வேண்டும் என்று தான் சொன்னார்களே யொழிய குழந்தை வேண்டாம் என்று எந்த அரசனும் உத்திரவிடவில்லையே! தற்காலம் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைச் செய்யவே ஒரு சட்டம் வந்துள்ளபடியால் இந்த முறையை தாராளமாகச் செய்து கொள்ளலாம். அனுகூலத்தோடு அபாயமற்ற முறையும்கூட.

பூவரசன் பட்டை -100கிராம்
சீமைக்காசிக் கட்டி 100 கிராம்
இந்துப்பு 100 கிராம்.

இவைகளை நன்ருய் உலர்த்தித் தனி தனியே இடித்துச் சன்னமான தூளை ஒன்ருகக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதைப் பெண்கள் மட்டும் மாத ருது ஆன முதல் நாள் முதல் ஏழாம் நாள் வரையில் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரைக் கால் ரூபாய் எடை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்தல் வேண்டும். இந்த ஏழு நாளும், பால், மோர், மிளகு ரசம், பருப்புத் துவையல், இவைகளையே சாப்பாட்டுடன் சேர்க்க வேண்டும். அடுத்த நாள் நல்லெண்ணெயில் தலைமுழுகி விட்டால் போதும். இந்த முறையை ஆண்கள் செய்யத் தேவையில்லை. இப்படிச் சாப்பிட்ட பெண்களின் கருப்பை சுமார் ஆறு மாதம் அல்லது ஓர் ஆண்டு காலம் தாய்மைப் பேறு அடையும் பக்குவம் பெருமல் சுருங்கிவிடுகிறது. கணவன் மனைவி உடல் உறவுகளும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இம்மூலிகை முறை உடலையும், உள்ளத்தையும் பாதிப்பதில்லை. இதர கேடுகளும் உண்டாக்காமல், குழந்தைப்பேற்றைத் தடுத்து விடுகிறது. ஆனல் மீண்டும் ஒரு வருடம் கழித்துக் கருவடையும் நிலை எய்தும் போது முன்போலவே ஏழு நாட்களுக்குச் செய்து கொள்ள வேண்டியது தான். குடும்பக்கட்டுப்பாட்டை ஆதரிப்போர் ஆம்முறைக்கு ஆதரவு தரலாமே.

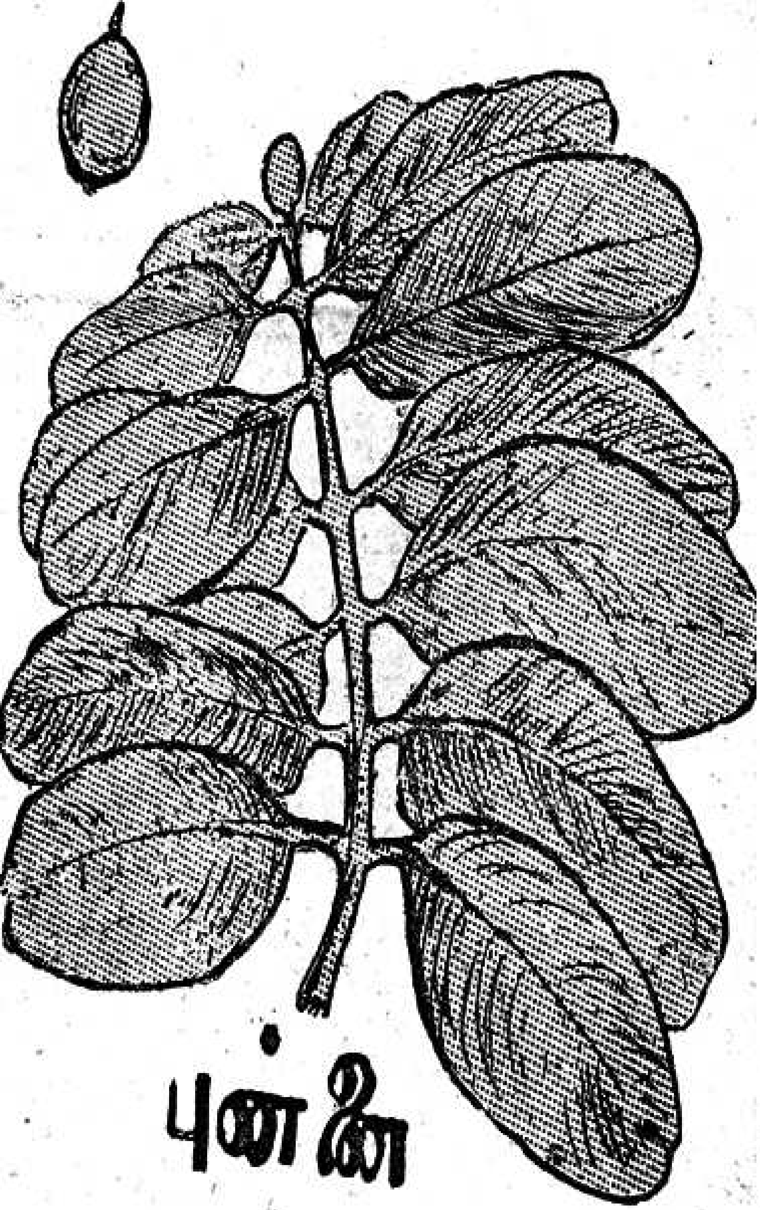
''காதலுக்கு வழி வைத்துக்
கருப்பாதை சாத்தக்
கதவொன்று கண்டறிவோம்''
இதிலென்ன குற்றம்?

பூவரசன் பூவை கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட வெயில் வெப்பத்தால் வந்த உடம்பு நமெச்சல்களால் வரும் அரிப்பு, தினவு, தேகச்சூடு. அற்பச் சிறு நச்சுக்கடிகள் ஆகியவைகள் ஒளி இருள் போலவும் சூரியன் முன் பனி போலவும் விலகியோடும்.

நூறு ஆண்டு பூவரசன் வேர்ப் பட்டையைத் தனியே எடுத்து சுத்தி செய்து பாலில் அவித்து உலர்த்தி அதனுடன் பரங்கிப்பட்டையைச் சமனுக்குச் சேர்த்து மூன்று சிட்டிகை அளவு பசுவெண்ணையுடன் தினமும் இரண்டு வேளை தவருமல் உண்டு, உப்பில்லாத பத்தியமிருக்க நாட்பட்ட குட்டரோகம், குறை நோய் நிவர்த்தியாகி ரணம், புண், புரைகள் யாவும் குணமாகும். பரம்பரைச் சொத்தாக வரும் மேக ரோகங்களைத் தீர்க்கும் பூலோக அரசனுகிய பூவரசனைப் போற்றிப் புகழ்வது மனிதப் பிறவியின் தலையாய கடமையல்லவா? மரம் நடும் விழாவில் கலந்து கொள்ளும் போதெல்லாம், இதுபோன்ற பயன்படும் மரங்களை நடுவது சாலச்சிறப்பாகும்.

பெற்ருேர் தந்த ரோகங்கள்
பிழையால்பெற்ற பாழ் நோய்கள்
பற்றிய தொழுநோய், புண், புரைகள்
படர்தா மரைகள் கரப்பான்கள்
முற்றும் பற்ற தோடிவிடும்
பூவர சென்னும் மூலிகையால்;
சற்றே பிள்ளை பேற்றுக்கும்
தாழ்ப்பாளாகும் பூவரசே!

புன்னை



புன்னை

published on 13.09.1970

நமது நாட்டு மூலிகை இனங்கள் நமது புராண வரலாறுகளில் பின்னிப் புனைந்தே இருக்கின்றன என்பதை தொடர்ந்து வாசிக்கும் அன்பர்கள் நன்கு அறிவார்கள். துளசி ஏராளமாக வளருமிடங்களை பிருந்தாவனம் என்று கூறுவதைத் கேட்டுள்ளோம். புன்னை மரங்கள் உள்ள இடமெல்லாம், புன்னைவனம் என்றுதான் அழைப்பார்கள். துளசி மகாவிஷ்ணுவின் பிரியமான மூலிகை. புன்னை

வேலூர் டாக்டர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

கிருஷ்ணபரமாத்மாவுக்கும், மகேசுவரனுக்கும் பிரியமான மூலிகை இனம். ஈசுவரனுக்கு "புன்னைவன நாதர்" என்ற பெயரும் உண்டு. இந்த பெயர் கொண்டவர் சென்னை கபாலீசுவரர் கோவிலில் இருப்பதை இன்றும் காணலாம். எனவே இந்த புன்னை மரத்தின் மகிமையைப் பற்றி இக் கட்டுரையில் காண்போம்.

புன்னை, மர இனத்தைச் சார்ந்தது. இம்மரம் முந்திரி இலைபோல நீளவட்டமாகவும், பச்சைபசேலென்று பளபளப்பாகவும், காய்கள் சிறிய எலுமிச்சை போன்று பசுமையாகவும் இருக்கும். புன்னை மரம் பார்ப்பதற்கு அலங்காரமான மரம். குளிர்ச்சி தருவதில் புங்கமரத்திற்கு இணையில்லை. புன்னை மரத்தடியில் சின்னி கிருஷ்ணன் புல்லாங்குழல் ஊதி ஆவினங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தி, இன்பம் தந்ததாக புராண வரலாறுகளில் காணக்கிடக்கின்றது. எனவே கற்பகத் தருக்களை எல்லாம் நமது நாட்டின் ஆலயங்களில் தல விருட்சமாக்கி போற்றிப் புகழ்வது தமிழ் நாட்டுக்கு ஓர் தனிப்பண்பு ஆகிவிட்டது.

குணமும் பயனும்

புன்னை இனத்தில் சுரபுன்னை, கரபுன்னை என்று இரு விதமுண்டு. இரண்டிற்கும் மருத்துவ குணம் ஒன்றேயாகும். இலை, பூ, பட்டை விதை, பிசின், எண்ணை ஆகியன மருத்துவப் பயனாகும். பட்டை துவர்ப்பிச் செய்கையை உடையது. விதை புழுக் கொல்லிச் செய்கையும், புண்ணாற்று தன்மையுடையதாகவுமுள்ளது. பிசின் வாந்தியை உண்டாக்கும். மலத்தை உடைத்து பேதியாக்கும் குணமுள்ளது.

சொறி சிரங்கு நீங்க!

புன்னப்பூவை அரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்கு போட்டுவர அவை நீங்கிப்போகும். இலையை குளிக்கும் நீரில் ஊரப்போட்டு காலையில் அந்த நீரில் குளித்து வர, நீங்காத மேக நோய் ரணங்கள் சொறி சிரங்குகள் யாவும் மறையும்.

சன்னிபாத
காய்ச்சல்களுக்கு

புன்னைப்பூவை நிழலில் உலர்த்தி காய்ந்த பின்பு இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு தேனுடன் ஒரு சிட்டிகை கூட்டு, காலை மாலை 'டைபாயிட்' என்ற

சன்னிபாத காய்ச்சலுக்கு கொடுத்து வர, காய்ச்சல் தணிவதுடன் காய்ச்சலுக்கு பிறகு உடம்பு பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகாமல் உடல் நல்ல நிலைக்குத் தேறவும் உதவும்.

புன்னை விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் நெய்யை உடம்பில் பூசிவர மகாவாத ரோகங்கள், முன்னி

சிவு, பின்னிசிவு, கிருமிரணம், சொறி சிரங்கு ஆகியவைகள் நீங்கும்.

வெள்ளை வெட்டை மேக வியாதிகட்கு

இந்த புன்னை விதையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை உள்ளுக்கு 10 முதல் 15 துளி வரை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு, உப்பு, புளி, நீக்கி உணவு உண்டு வர 'கொனோரியா' என்ற நாட்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு, மேக சம்பந்தப்பட்ட ரணங்கள் யாவும் நீங்கிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பெருவியாதி என்ற குட்டநோய்களில் காணும் அழுகிய ரணங்களுக்கு பூசிவர ரணம் ஆறிவிடும்.

கீல்வாயு, வாத வலிகளுக்கு

புன்னை விதையை நன்கு அரைத்து கொதிக்க வைத்து கீழ் வாய்வு, முடக்குவாதம் போன்ற வாத வலிகளுக்கு மேல் பூசிவர யாவும் நீங்கிப் போகும்.

பேதியாக

புன்னை மரத்துப் பட்டையை எடுத்து, இடித்துப் பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் சாறு கொடுக்க நல்ல பேதி ஆகும்.

ஆறாத ரணங்களும், ரத்தமும் நிற்க!

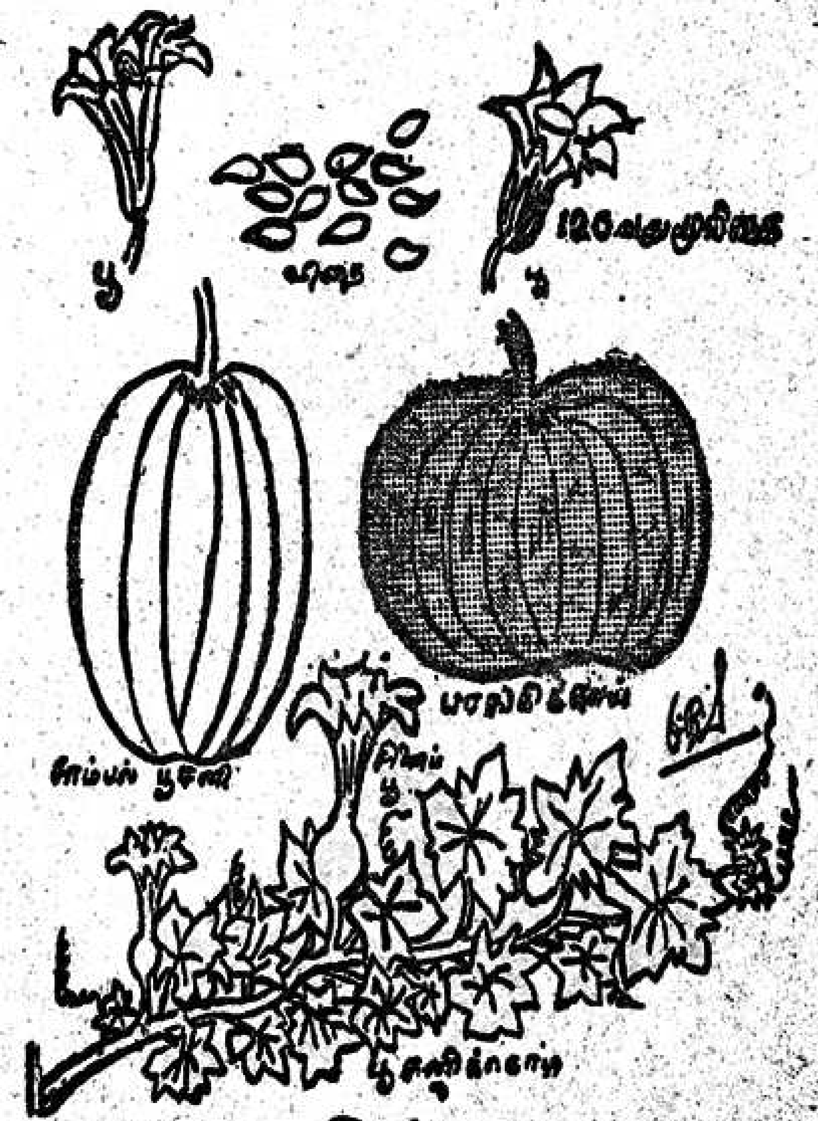
புன்னை மரத்துப் பட்டை கிருமி நாசினி. ஆறாத புண்களிலிருந்து வரும் ரத்தப் போக்குகளை நிறுத்தி ரணங்களை மிகவிரைவில் ஆற்ற வல்லது. பட்டையை ஐந்துபலம் எடுத்து இடித்து, 4 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு ரணங்களைக் கழுவிவர சிறந்த பலன் காணலாம். தற்காலம் ''டெட்டால்'' போன்ற கிருமி நாசினிகளை விட சக்தி வாய்ந்த இயற்கையின் எளிய கிருமி நாசினி, புன்னை மரப்பட்டை என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். மேலும் இந்த கஷாயம் உள்ளுறுப்புகளிலிருந்து கசியும் ரத்தப் போக்குகளையும் நிறுத்த வல்லது.

கண்கள் நோய் நீங்க!

புன்னை மரத்துப் பிசினை சேகரித்து தூய தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைக்க, அந்த பிசினிலிருந்து எண்ணை கசிந்து மிதக்கும். அந்த எண்ணெயை பக்குவமாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு கண்களில் மை போலிட்டுவர கண் நோய்களை நீக்கவல்லது.

புன்னை யிலுண்டா நெய்யாற்
பொங்குசன்னி பாதமுதல்
மன்னியலைக்குங் கொடிய
வாய்வுமுன்- பின்னிசிவும்
பொல்லா வலியினமும் புண்
கிருமியுந் தொலையும்
அல்லார் குழலே அறி!
(கும்பமுனி)

பூசணி
(அ) பரங்கிக் கொடி



பூசனிக் கொடி

published on 15.02.1970

மலர்ந்து குலுங்கும் கொடி வகைகளில் சிறந்தது பூசணிக் கொடி. ஒவ்வொரு மார்கழி மாதம் முதல் தை மாதம் வரையில் இந்த பூசணி மலர்களை தமிழகத்தில் காணாதார் இருக்க முடியாது. நம் நாட்டுக் கவிஞர்கள் மாதங்களைப் பெண்ணாக்கி, மலர்களை அவைகளுக்கு அணிவித்து கவிகளைப் புனைவதில் நிகரற்றவர்கள். இப்படி அவர்களுக்கு கற்பனை கருத்துக்களை உள்ளத்தில் ஊற வைப்பது இயற்கை வளம் கொழிக்கும் போதுதான்.

மார்கழி மாதமும், தை மாதமும் மக்களுக்கு உணவாகும் பல காய், கனி வித்துக்களை புதியதாகக் காணும் நாட்களாகும். எறும்புகள் உணவுப் பண்டங்களைக் காலா காலத்தில்சேகரிப்பதைப் போல மனிதனும் அதனிடம் பாடமாகக் கற்றுக் கொண்டது போல் வருடத்திற்கொரு தடவை பண்டங்களைச் சேகரிக்க முற்படும் தினம்தான் தைப் பொங்கல். இந்த நல் விழாவில் பூசணி மலரும், காயும், இலையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து மகிழ்வதும் நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்."

ஆடி மாதத்தில் மனிதன்தேடி விதைக்கும் தாவர இனங்களில் பூசணிக் கொடியும் ஒன்று. வேகமாக வளரும் கொடி. நிலத்தில் படரும் கொடியானதால் இலைகள் பெரிய மடல்களாக பச்சைப் பசேல் என்ற கொடிகளின் நடுவே புனல் போன்ற மஞ்சள் நிறமான பூக்களைக் காணும்போது கவிஞர்கள் மனதில் இயற்கையாகவே கலைமகள் புகுந்து விடுவாள்.

பூசணிப்பூ மலராத மொட்டாக அரும்பு விடும் போதே சூல் ஆகிவிடும். இதைப் பெண்பூ என்றும் சூல் இல்லாத பூவை ஆண் பூ என்றும் கூறுவர். பெண் பூ மலர்ந்தவுடன் அதன் அடியிலுள்ள பிஞ்சு பெருக்க பெருக்க மலர் வாடி தலை சாய்ந்து பூமியிலே உட்கார்ந்து பானைபோல பெருக்க ஆரம்பிக்கும். காய்

வேலூர்
ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்

பெருத்து வளர்வது கண்களுக்குத் தெரியாது! கொடிகளின் அருகே சென்று இலைகளைக் கூர்ந்து கவனித்து பார்த்தால்தான் காய்கள் இருக்குமிடம் புலப்படும். எனவேதான் கண்டு பூ பூக்கும், காணாமல் காய் காய்க்கும்" என்ற விடுகதைப் பிறந்துள்ளது.

தைப் பிறக்க போகிறாள் என்பதை இந்த மலர்கள் தான் எடுத்துக் காட்டாக விளங்குகிறது. மார்கழி மாதம் முதல் வீட்டு வாசலில் மெழுகிக் கோலமிட்டு பசுவின் சாணத்தில் இப்பூசணி மலர்களைச் செருகி அலங்கரிப்பார்கள். முதல் நாள் ஒரு பூ முதல், மார்கழி மாதம் கடைசி நாளில் முப்பது பூக்கள் வரை ஒவ்வொன்றாகக் கூட்டி கோல அலங்காரங்கள் செய்வது கிராம மக்களின் பழக்கம். ஏனெனில் நவீன காலண்டரில் தேதியைப் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளத் தேவையற்ற கிராமியப் பழக்கங்களில் மார்கழி கோலமிடுவதுங்கூட ஒன்றாகும்.

மார்கழியில் பூசணி மலர் வீட்டை அலங்கரிக்கும். தை பிறந்தவுடன் இதே பூசணி இலை

யில் புத்தரிசிப் பொங்கல்வைத்து செங்கரும்பும், பூசணிக்காய், மொச்சை, அவரை, கொத்துமஞ்சள், ஆகியவைகளுடன், மகர விளக்கேற்றி குதூகலத்துடன் செங்கதிரோனை வரவேற்றுப் "பொங்கலோ பொங்கல்" என்று ஆடிப்பாடி மகிழ்வது நமது நற்பழக்கங்களில் ஒன்றாகும் அல்லவா

பூசணிக்காயை பரங்கிக்காய் என்றும் சிலர் கூறுவர். பெரிய பானைபோல் பெருக்கும்இதன் காய்களுக்கு மேலும், கீழும் குழி போலாகி, அதன் மேலும் கீழுமாக கோடுகள் போல்பள்ளமாக பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும் காய் பச்சையாகவும், பழுத்த பின்பு பொன்னிறமான பச்சையாகவும் இருக்கும். இதனால்தான் இதற்கு பரங்கிக் காய் எனப் பெயர் வந்தது. பரங்கிக்காரன் (ஆங்கிலேயன்) நிறமுடைய இந்த காய்க்கு பரங்கிக்காய் என்று பெயர் இருந்தாலும், ஆதியில் மஞ்சள் பூசணி, சர்க்கரைபூசணி என்பார்கள்.

குணமும் பயனும்

மஞ்சள் பூசணிக்கு மருத்துவப் பயன் அதிகமில்லையானாலும் மக்கள் அதனை உணவாகப் பயன் படுத்துவதில் தவறுவதில்லை.

பொதுவாக உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். குளிர்ச்சியைத் தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஆனால் கபத்தை விருத்தி செய்து விடும். பித்த சாந்தியாகும்.

பூசணிக்காய் பருப்பு கூட்டுக் கறியாகச் சமைத்தால் வாய்க்கு நல்ல ருசியாக இருக்கும். நல்ல பசி எடுக்கும். அதிகப் பித்தம் இருப்பின் தணிக்கும். ஆனால் கபம் என்ற சளி நீரைப் பெருக்கி மந்தம், வாத சூலை, வாத கடுப்பு, மிகு சீதளமாகி விடும். எனவே தமிழ் மருத்துவர்கள் மருந்துண்ணும் காலத்தில் இந்த மஞ்சள் பூசணிக்காய் வேண்டாம் என்று விலக்கி வைத்து விடுவார்கள்.

என்றாலும் இதைத் தனித்து மருத்துவப் பயனாக பயன்படுத்துவதும் உண்டு.

வண்டு, பூரான் கடிகளுக்கு

முற்றிய பூசணிக் கொடியை எடுத்துலர்த்தி தூள் செய்துவைத்

(6-ம் பக்கம் பார்க்க)

துக் கொண்டு இரு சிட்டிகைவீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்க வண்டு, பூரான், குளவி, தேனீ, போன்ற கடி விஷம்குடைச்சல்களை நீக்கும்.

திமிர்ப் பூச்சிகள் விழ

மஞ்சள் பூசணி விதையைஉரித்து ஒரு கையளவு (30கிராம்) சமஅளவு சர்க்கரைக் கூட்டிஇரவு படுக்கைக்கு முன்பு சாப்பிட்டு, எழுந்தவுடன் சிற்றாமணக்கு எண்ணை பேதியாகச் சாப்பிட்டு, விட வேண்டும். மலத்துடன்திமிர் பூச்சி என்ற தட்டைப் புழு. மலப் புழுக்கள் வெளிப் பட்டுப் போகும்

துர் நாற்றமடிக்கும் புண்கள் ஆற

மஞ்சளான இந்தப் பூசணியை விதை நீக்கி, கருஞ் செம்பைச் சாற்றில் வேக வைத்து அழுகிய துர் நாற்றம் வீசும் புண், புரைகளுக்கு வைத்து கட்டி வர அவை விரைவில் ஆறி விடும்.

இரத்த வாந்தி, இரத்த பித்தம் நீங்க

மஞ்சள் பூசணிக்காயை தோல்

விதை நீக்கி, உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, அத்துடன் அரைப் பங்கு சீரகத் தூளும் சேர்த்து வெல்லத்தில் கலந்து சுவைத்துக் கொண்டு வர இரத்தவாந்தி இரத்தப் பித்தம் ஆகியன நின்று விடும்.

மூத்திரப் பை அழற்சி நீங்க

மஞ்சள் பூசணி விதை உலர்ந்தது 30 கிராம், வெள்ளரிவிதை 15 கிராம். பூனைக்காலி விதை 10 கிராம் இடித்து ½ குவளைநீர் விட்டு 1 குவளையாகக் குறுக்கி காய்ச்சி வடி கட்டி காலை மாலையாக குடித்து வர மூத்திர நோய் அனைத்துக்கும் நல்ல குணம் தர வல்லது.

"வாதக் குடைச்சலுறும்
மாறாத ஐயமும்
போத விளிச்சூலை யுண்டாம்
பொற் கொடியே ஓதும்
குழிப்பரங்கிக் காய்க்கு
குளிர்ச்சி நிறையும்
பழிக்கடுத்த மாந்தமிகும்பார்"

இதனை தினமும் உண்ணமல், எப்போதாவது மாதம்ஒரு முறை சாப்பிடுவதுதான் நல்லது

பயனுள்ள கீரை பத்து:

பொன்னாங்காணி கீரை

published on 02.04.1972

அருகம்புல்லுக்கு அடுத்துப் பொன்னாங்காணிக் கீரைதான். எங்கும் புல்லுடன் கலந்து காணும் இக்கீரையை வயிற்று ஜீவனம் கருதி கிராம மக்கள் நேரத்தில் எழுந்து பறித்துக் கொண்டுவந்து நகரத்தில் கூவி விற்பார்கள்.

முந்தியெல்லாம் இக்கீரையை காசு போட்டு வாங்கமாட்டார்கள். முறத்திலே ஒரு கைபிடி அரிசி கொண்டு வந்து, இந்தக் கீரைக்காரியிடம் கொடுத்து 'இன்னும் கொஞ்சம் போடு' என்றுசொல்ல அவளும் "எம்மாங்கீரை போடறதும்மா" போம்மா இந்தக்கீரை பறிக்க எங்க நாலு பேரு இடுப்பு ஒடிஞ்சிப் போச்சம்மா என்பாள்.

சமுதாயத்திலே இந்தக் கீரையைக்கொண்டு, வருவோர் பாவம் இந்தப் பாழும் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக, எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள் தெரியுமா? இவர்களிடம் பிச்சைக்காரத்தனமாகப் பேசி வயிற்றில் அடிக்காமல் அவர்கள் கேட்கும் காசை அன்புடன் கொடுத்து, போதவில்லையானால் இன்னும் அந்த அளவு பணம் கொடுத்து வாங்குவதானால் குடி மூழ்கி விடாது. நவீன காப்பூசுல், ஊசி மாத்திரைகளை, நூற்றுக் கணக்கில் பணத்தைக் கொடுத்து வாங்கியும் கூட பயனில்லாமல் அதே நோய்களை உணவின் மூலம் கீரை யினங்களைப் பயன்படுத்தி உடலை குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற ஆவல் உள்ளபோது, அந்தக் கீரை இனங்களை விசுவாசத்துடனும் இறைப் பற்றுடனும் அன்புடனும் பயன்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் இந்தக் கீரை இனங்களை உணவாக நமக்கு அளிக்கும் அன்பர்கள் யாராயினும் அவர்களை நேச உறவு கொண்டு ஆதரிக்க வேணும்.

இந்தப் பொன்னாங்காணி கீரையுடன் அரைக் கீரையைக் கிள்ளி இலைகள் மட்டும் ஆய்ந்துகொண்டு வந்து விற்பார்கள். நாள்தோறும் பகல் உணவில் தவறாமல் சேர்க்கக் கூடிய கீரை இனங்களில் பொன்னாங்காணியும் ஒன்று. இதைப் பதம் பிரித்துப் பார்க்கில்-

பொன்- ஆம்- காண்- நீ என்று விரியும். இதைத் தவறாமல் உண்டு வருவோர்களின் உடல் பொன் போல தகதக வென்று மின்னும். வேண்டுமானால் இந்தச் சோதனையைப் எவரும் மேற்கொண்டு பார்க்கலாம்.

சமயல் முறை

பொன்னாங்காணியைப் பூண்டு, பருப்பு, சேர்த்து பொறியல் செய்து சாப்பிட்டு வரலாம். வாய்க்கு அவ்வளவு சுவையாக இல்லாவிட்டாலும், உடலுக்கு உறுதியையும், பலத்தையும் தரும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

மூல நோய்கள் தீர

பொன்னாங்காணி கீரையில் பூண்டு நிறைய உரித்துப்போட்டு, நெய் விட்டு வதக்கி, சோற்றுடன் பிசைந்து, ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டுவர மூலநோய்கள், அறுவை இகிச்சை இல்லாமலே நீங்கிவிடும்.

கண்பார்வை ரோகங்களுக்கு

பொன்னாங்காணி இலையை மட்டும் எடுத்து சாதத்துடன் உப்பில்லாமல் பசும் வெண்ணை சேர்த்து நன்றாகவேக வைத்து அவியலாகச் செய்து தினமும் பகலுணவில் தவறாமல் 40 நாள். 60 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கண் ரோகங்கள் 96ம் இதனால் நீங்கிவிடும்; ஐயமில்லை. கண் பார்வை மங்கல், சாளேஸ்வரம், திரைபோட்டு மறைக்கும் கண் வியாதிகள் எல்லாம் விலகும் என்பது சித்தர்கள் வாக்கு. பகலில்நட்சத்திரங்கள் கண்களுக்குத் தெரியுமாம்.

காசம் புகைச்சல் கருவிழிநோய்
வாத மனல்
கூசும் பீலகம் குதாங்குரநோய்
-பேசிவையால்
ஒன்றுங் காணிப் படிவம்
ஏமமாம் செப்பலன் னைப்
பொன்னாங்காணியைப்
போற்று"
(தேரையர்)

பொன்னாங்காணி இலையை மைபோல் அரைத்து தண்ணீர் உள்ள பானையின் மேல் வில்லை தட்டி வைத்து இரவில் கண் இமைகளின் மேல்வைத்துக் கட்டி காலையில் அவிழ்த்து விட 30 நாட்களில் கண் பார்வை தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

இலையை பசுமையாக எடுத்து பசு நெய் விட்டு வதக்கி இளஞ்சூடாகவே இரவில் கண் இமைகளின் மீது வைத்து கட்டி வர கண் பார்வை தெரியும்.

பொன்னாங்காணி தைலம்

நல்லெண்ணை 100 மில்லி லிட்டர், பொன்னாங்காணிச் சாறு 100 மில்லி லிட்டர் சேர்த்து பதமுறக் காய்ச்சி சிறிது அதி மதுரம் சேர்த்து காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு தினமும் தலைக்கு தடவி வர கண் எரிச்சல், கண் புகைச்சல், மண்டை சூடு யாவும் நீங்கி கண் குளிர்ச்சியாகும். உடல் வலுக்கும்;

கற்ப மூலிகை

பொன்னாங்காணி கற்ப மூலிகையாகும். இதன் சக்தி அளவிடற்கரிது. எந்த விதமான நோய்களுக்கும் இதனை உணவாக தவறாமல் உண்டு வந்தால் நோய்க்கு வேறு எந்த வித மருந்துகளும் அவசியமின்றி விலகிப் போவதுடன் உடல் மிக வலுத்து இறுகிவிடும். உணவு மருத்துவத்தின் காய கல்ப மூலிகை பொன்னாங்காணி என்றால் மிகையாகாது.

தாமிரம் களிம்பு நீங்கும்

பொன்னாங்காணிச் சாற்றால் சித்த மருத்துவர்கள் தாமிரத்தை சுத்தி செய்து செந்தூரம் செய்து பற்பல தீராத வியாதிகளை பூர்ண குணப்படுத்தி விடுவார்கள்.

பெருமை பொருந்திய இந்த பொன்னாங்காணி இலையின் பெருமையைஅளவிடற்கரிதாம் எனவே சோகை, காமாலை பாண்டுநோய், மூலரோகம், இருமல், சளி; கப ரோகங்கள் கண் வியாதி சம்பந்தப்பட்ட நோயாளர்களுக்கும் ஷை நோயால் தொடர்ந்து அவதியுறும் குடும்பங்களுக்கும் இறைவன் அருளால் கொடுக்கப்பட்ட வரப் பிரசாதமாகும். நோயே இல்லாத ஆரோக்கியமானவர்களும் இதை உணவின் மூலமாக நாள்தோறும் பயன்படுத்தி வர தேகம் தகதகவென்று பொன்னிறமாகி மிளிரும் என்பதை எடுத்துக் கூறவும் வேண்டுமா?

சித்த மருத்துவத்தில் பொன்னாங்காணி தைல முறைகளில் சேர்க்கும் முக்கிய சரக்காகும். இந்த இலை சேராத தைலங்கள் கண் நோய்களை அறவே நீக்காது.

பொன்னாங்காணியில் இரு வகை உண்டு. ஒன்று சிகப்பு இலையுள்ளது. இது பூங்காவில் அழகு சாதனமாக வளர்ப்பது உண்டு. இது மருத்துவப் பயன் மிகுந்தது அல்ல! நீர்வளம் மிகுந்த பசும் புல்தரைகளினூடே பச்சையாக வளரும் பொன்னாங்காணி வெள்ளை நிறப் பூக்களை உடையதுதான் கற்ப சக்தியுடையது. இதைத்தான் கீரை விற்போர் நகரங்களில் கொண்டு வந்து விற்பனை செய்வார்கள். இதனைக் கண்டு வாங்கி வாழ்க்கையை வளம் பெறச் செய்து கொள்வது வாசக அன்பர்களின் கடமையாகும்.

மகிழ்!

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்



மகிழ் என்றால் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது, அல்லது, ஆனந்தமய மாய் இருப்பது என்று பொருள். இப்படி ஆனந்த மயமான மூலி கையும் உண்டா? என்று கேட்டு விடாதீர்கள்! உலகில் மனித ராய்ப் பிறவி எடுத்து தானும் மகிழ்ந்து பிறரையும் மகிழவைக் கும் அறிஞர்களை நாம் பார்க்க வில்லையா? இது போல மூலிகை உலகத்திலும் உண்டு. பிறரை மகிழ வைக்கும் இந்த மூலி கையை 'மகிழ்' என்று பெயர் வைத்து சித்தர்கள் மகிழ்ச்சி யடைந்ததில் வியப்பொன்று மில்லை அல்லவா?

மகிழ் என்ற மூலிகை மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. எனவே, தமிழ்நாட்டு மக்கள் இதனை மகிழ மரம், மகுட மரம் என்று அழைப்பர். இதன் இலை சற்றேறக் குறைய நாவல் மர இலையைப் போன்றுஇருக்கும். பூ, மிகவும்சிறி யது. வெள்ளை நிறமாக மலர்ந்து, வாடினால் பழுப்பு நிறமாகும். காயும் ஜம்பு நாவல் காய்போல் அதே அளவில் இருக்கும். மகிழ மரம் இப்போது காண்பதே அரி தாகி வருகிறது. புராதன அம் மன் கோவில்கள், சிவாலயங் களில் இதனைக் காணலாம். இதன் பூவை தெய்வ வழிபாட்டிற்காகப் பயன் படுத்துவார்கள். மணத் தில் மகிழம்பூ மிகச் சிறந்தது. மனோரம்மியமான மணம்வீசும் மலர்களில் மகிழம்பூதான் தலையாயது என்பதை பல நூல் வாயிலாக நாம் அறியலாம்! மணத்தில் மட்டுமல்ல! மருத்துவ குணத்திலும் மகிழ மரம் நல்ல பயன் தருவன ஆகும்.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

பொதுவாக மகிழ மரத்தின் பூ, பட்டை, விதை, பழம், காய் ஆகியவைதான் பயன் படுகிறது இதற்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கு தலும் காம இச்சையைப் பெருக் குதலும், உடலை வன்மையாக மாற்றும் திறனும் கொண்ட பொதுக் குணங்களை வாய்க்கப் பெற்றது.

பூவின் பயன்

வசந்த காலத்தில் பூக்கும்நறு மணமுள்ள மலர்களில் மகிழம்பூ மிகுந்த வாசனை யுடையது. பூக் களில் மிகச் சிறியதும் அதிக வாசனை யுடைய இந்த மகிழம் பூவிற்கு வரலாற்றில் இடமும் உள்ளது.

"மடல் பெரிது தாழை
மகிழ் இனிது கந்தம்
உடல் சிறியர் என்றிருக்க
வேண்டா- கடல் பெரிது
மண்ணீரும் ஆகத்தனருகே
சிற்றூரல்
உண்ணீரும் ஆகிவிடும்'

(செய்யுள்)

தாழை மடல் மிகப் பெரிது தான்! ஆனாலும் இனிய கந்தம் உடைய சிறிய மகிழம் பூவிற்கு அது இணையாகாது! இது போல அறிவில் சிறந்த பெரியோர் களை அவர் சிறிய உருவத் தைக் கொண்டு அளவிடக் கூடாது! எப்படி கடல்பெரிய இரைச்சல் கொண்ட கீர் நீர்த் தேக்கமாக இருப்பினும் அந்தநீர் பருகப் பயன் படாது. எனினும் கடலருகே சிறிய குழியில் சுரக் கும் நீர் பருகுதற்கு ஏற்றது

published on 21.06.1970

ஆக இருப்பது போல் இந்த சிறிய மகிழம் பூவின் மணத்திற்கு ஒப்பிட்டு காட்டப்பெறும் செய்யுள் எத்துணை பொருள் கொண்டுள்ளது பார்த்தீர்களா?

தேக அனல் நீங்க!

மகிழம் பூவை ஒரு கைப்பிடி அளவு இரண்டு குவளை தண்ணீரில் போட்டுக்காய்ச்சி ஒரு குவலையாக்கி, தினமிருவேளை குடித்து வருவதால் உடல் சூடு, தணிவதுடன் நலிவினைப் போக்கி உடல் பலத்தை உண்டாக்கும்.

கலவி இன்பம் பெருக!

மகிழம் பூவை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, 1 குவளை நீரில் போட்டு ½ குவளை குடிநீர் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பால், கற்கண்டு சேர்த்து இரவு உணவுக்குப் பிறகு பருகி வரவும். இதனால் காமம் பெருகவும் மண வாழ்க்கையில் ஈடு பட்டோர்க்கு சக்தியையும் பெருக்கும் ஆயாசம், களைப்பு வராமல் தடுக்கும்.

தலைவலி, மண்டை பீனிசத்திற்கு!

மகிழம் பூவை நன்கு உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு பொடி போடுவது போல மூக்கில் உள்ளிழுக்க, தலைவலி நீங்கும். அத்துடன் மூக்கில் நீர் வடிந்து நாற்றமடிக்கும் மண்டை பீனிசமும், மெதுவாக நீங்கிப் போகும். இதன் பழத்தைத் தின்றாலும் தலைவலி நீங்கும்.

பல்வலி நீங்க!

மகிழமரத்தின் இலையை குறுக அரித்து நாலு கைப்பிடி ஒருமண் சட்டியிலிட்டு, 4-படி நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு கருவேல மரப்பட்டைப் பொடியால் பல் துலக்கி விட்டு இந்த காய்ச்சிய குடி நீரால் வாய் கொப்புளித்து வர வேண்டும். இப்படி 40 நாள் செய்து வர பல் நோய் யாவும் நீங்கும்.

பல் அசைவு நீங்க!

மகிழ மரத்தின் பசுமையான இளம் காய்களைத் தின்று வந்தால் பல் இறுகி கெட்டியாகும்.

வித்துவின் பயன்

மகிழமர வித்துக்குத்தான் மருத்துவத்தில் சிறப்பான குணங்கள் உள்ளதாகக் கூறுகின்றனர்.

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல் நீங்க

மலம்போகாத சில குழந்தைகளுக்கு ஆசனத்தில் புகையிலையை செருகுவார்கள். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு, புகையிலைக்குப் பதிலாக மகிழ மர விதையை பொடித்து சம அளவு நெய் சேர்த்து, குழைத்து மெல்லிய துணியில் தடவி ஆசன வாயில் செருக எரிச்சலின்றி மலம் வெளி வரும்

பாம்பு கடி விடம் நீங்க!

மகிழ விதையை வெந்நீர் விட்டு, அறைத்து நெல்லிக்காய் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க பாம்பு கடி விடங்கள் முறிந்து விடும்.

கண்களின் நோய் தீர

தாய்ப்பாலுடன் மகிழ விதையை வெண்ணெய் போல் அரைத்து கண்களுக்கு மைதீட்டி வர கண் நோய்கள் விலகும்.

காய்ச்சல் குணமாக

மகிழ விதையை குடிநீர்செய்து குடித்துவர அனல் காய்ச்சல் நீங்கும். சித்தர்களின் இலகு மருத்துவ முறையான இவைகளை நீங்கள் செய்து குணம் பெற வேண்டுமானால் மகிழ மரம் எங்குள்ளதோ அங்கு நீங்கள் போக வேண்டியது தான். காசு, செலவில்லை. மனம்தான் வேண்டும். அத்துடன் நம் நாட்டின் மூலிகைகளின் மேல் பற்று தேவை.

''தாதுவை நன்மெய்யழகை
சக்தியை யுண்டாக்கிவிடுஞ்
சீதளமென் பார் கலிக்கஞ்
செய் மருந்தாம் வாதை
மலத்தை விழித்தோடத்தை
வல்விடத்தை வெப்பை
விலக்கு மகிழம் விதை''

சித்த மருத்துவர்கள் வெள்ளி பற்பம் செய்ய மகிழம் பூவை காலத்தில் சேகரித்து பற்பம் முடித்துவைப்பார்கள்.

மலக்கட்டு நீங்க

பெரியோர்களுக்கு மலக்குடல் சக்தியற்று வெளியேறாத போது, மகிழ விதையை உலர்த்திப் பொடி செய்து, 15 கிராம் அளவு நெய்யுடன் கூட்டி தினமும் இரண்டு வேளை கொடுக்க மலக் குடல்அசைவு உண்டாகி மலத்தை வெளித்தள்ளும். அத்துடன் சுக்கில சக்தியும், உடல் சக்தியும் வலுப் பெறும்.

மருத மரம்



மருதையிலே குருதை விற்குது என்பது நாட்டு வழக்குச் சொல். அதாவது மதுரையில் குதிரை விற்கிறதாகப் பொருள். தமிழ் நாட்டிலே மருத மரம் மதுரை மாவட்டத்தில் நிறைய இருந்த தாக வரலாறு. அதனுல் தான் ஆதிகாலத்திலே மதுரைக்கு மருதை என்று பெயர் வந்ததாம். இன்றும் கூட கொச்சை மொழியில் அனேகர் மதுரையம்பதியை மருதை-மருதை என்று சொல்வதைக் கேட்கலாம்.

தமிழ்நாட்டிலே மருதமரம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இந்த மரமும் ஆலமரமும் வேங்கை மரம் போன்று நீண்டும் பல் லாண்டு வாழக்கூடிய மரமாகும். மேலும் இம்மரம் இந்துக்களின் சிவாலயங்களில் ஸ்தல விருட்சமாகி விளங்குகிறது. வட மொழியில் அர்ஜுனம் என்ருல் மருத மரத்திற்குப்பெயராகும். பாண்டவர்களில் கண்ணனுக்கு நண்பன் வில் வித்தையில் தேர்ச்சி பெற்ற விஜயன் மருதமரத்தடியில் அமர்ந்து சிவபெருமானை நோக்கி கடும் தவம் செய்து பாசுபதாஸ்திரம் பெற்றபின்பு தான் அர்ஜுனன் என்ற காரணப் பெயர் வந்ததாம்.

அர்ஜுனம் என்ற இந்த மரத்தை தல விருட்சமாகக் கொண்ட சிவஸ்தலம் மூன்று உள்ளது. முதலாவதாக மல்லிகார்ஜுனம் என்பது ஆந்திர நாட்டில் உள்ள கோவில். மத்தியார்ஜுனம் என்பது திருவிடைமருதூர் மகாலிங்கம் மருதவாணர் என்று பெயர் புடார்ஜுனம் என்பது இராமேசுவரம் அருகில் உள்ளது. இந்த மூன்று சிவஸ்தலங்களிலும் இன்றும் தல விருட்சமாக இருப்பது மருத மரமே.

இங்ஙனம் தமிழகத்தில் சிறப்பு பெற்ற மருத மரத்தைப்பற்றி சிறிது சிந்திப்போம். மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் மருத மரம் மிகவும் பயனுள்ளது. மனித உடம்பின் உள் உறுப்புகளில் எல்லாம், குறிப்பாக ராஜஉறுப்புகளான இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல் மூளை ஆகியவைகளில் நன்ருக வேலை செய்யக் கூடியது. பொதுவாக நாடி நரம்புகளை துவர்ப்பிக்கச் செய்யவும், உடலை உரமாக்கவும் ராஜ உறுப்புகளைத் தூண்டி இயக்கவும் சக்தியுடையதாகும்.

இருதய நோய்

மனித உறுப்புகளில் முக்கியமானது இருதயம். பிறந்ததுமுதல் இறக்கும் வரை ஒரு நிமிடமும் ஓயாமல் வேலை செய்வது இருதயம் அல்லவா? இதற்குநோய் வந்துவிட்டால் இதை விட வேறு அபாயம் எதுவும் இல்லை.

published on 18.10.1970

இதயத்தை கண்களால் காண இயலாது! அது மார்பு எலும்புக் கூட்டுக்குள் கண்காணமல் வைக்கப்பட்டுள்ளது! இதயத்துள்ளே ஈசுவரன் இருந்து கொண்டு இயக்கி வருகிறன் என்று மறைகள் கூறுகின்றன. ''ஓராதார் உள்ளத்துள் ஒளிக்கும் ஒளியானே'' என்பது திருவாசகம். இதயகமல வாசன் என்கிறர் ஓர் அடியார். எனவே இந்த இதயத்திற்கும் நோய் வந்து விடுகிறதே! இதயத்திற்கு நோய் வருவது மிகமிக அரிது. அப்படி வந்தாலும் நவீன மருந்துவ முறைகளால் இந் நோயை குணப்படுத்த முடிந்ததாக தெரியவில்லை. அவர்கள் அறுவை சிகிச்சையினால் இதயத்தை எடுத்துவிட்டு வேறு ஒருவனின் இதயத்தை வெட்டி இணைத்து சில மணி நேரமோ, அல்லது ஒரு சில நாட்களோ பிழைக்க வைத்து விட்டு ஓகோ என்று பத்திரிகைகளில் பிரமாதப்படுத்துவதைத் தான் [illegible]. ஆனல் இந்த [illegible]யால் இருதய நோயை முற்றும் போக்கி விட முடியும்.

முறை விவரம்

மருதப்பட்டை 100 கிராம் சிதைத்து செம்பரத்தம்பூ 4 மட்டும் சேர்த்து ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டு நான்கு குவளை நீர் விட்டு இரண்டு குவளையாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, காலை ஒரு குவளை, மாலை ஒரு குவளை குடித்து வர வேண்டும். அதிக காரம், புளி, சேர்க்காமலும் மித உஷ்ணமான ஆகாரங்களை மட்டும் சேர்த்துக் கொண்டு, அலைச்சல், திரிச்சல் இல்லாமல் வீட்டோடு ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு இறைவனை தியானித்த பின் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இதய வியாதிகள் இதயத்தை விட்டு ஓடி விடும். இது கைகண்ட அனுபவமுறை.

ஆஸ்துமா, சுவாச நோய்கள்

நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களான இரைப்பு, சுவாச காசம் ஆகிய நோய்களும் மருதம் பட்டையால் பூரண குணமாகி விடும்.

முறை விவரம்

மருதமரப்பட்டை 100 கிராம் சிற்றரத்தை 5 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம் சுக்கு 15 கிராம், இவைகளை ஒரு மண் சட்டியில் தட்டி நான்கு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, இரண்டு குவளையாக்கி வடித்துக் கொண்டு தினமும் நான்கு வேளை அரை குவளை வீதம் குடித்து வர நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட சய நோய், காச நோய், நாட்பட்ட ஆஸ்துமா நோய்களும் நீங்கி சுகம் காணலாம்.

சர்க்கரை நோய் தீர

டயாபடீசு என்ற இந்த சர்க்கரை நோயுக்கு மருந்தே இல்லை. பூரண குணப்படுத்த இயலாது என்பது நவீன மருத்துவத்தின் சித்தாந்தம். மேலும் டயாபடீஸ் நோயுக்கு இன்சுலின் ஒன்றே கதி என்பது இவர்களின் வாதம்.

5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்த தமிழ் மருத்துவர் அகத்தியர் என்ன கூறுகிறர் கவனியுங்கள்:

''ஓதமெனு நீரிழிவையோட்டும் பிரமேகம்
காதமென ஓடக்கடத்துங் காண்போத
மயக்கமொடு தாகமாருச் சுரத்தின்
தயக்கமறுக்கும் மருதம் சாற்று.''

நம் நாட்டு மூலிகை வகையில் தீராத நோயே இல்லை என்பதற்கு மேற்கோளாக இதை விளக்கினேம். நீரிழிவை ஒழித்துக்கட்ட எளிய ஓர் முறை விவரம்: மருதம் பட்டை 50 கிராம், நாவல் மரப் பட்டை 50 கிராம், ஆலமர விழுது 50 கிராம்; இவைகளைத்

தட்டி ஓர் மண் சட்டியில் போட்டு இரண்டு குவளை நீர் விட்டுக் கொதிக்கச் செய்து ஒரு குவளை யாக்கி வடிக்கட்டி தினமும் காலை மாலை இரண்டு வேளை குடித்துவர வேண்டும். இப்படி நோய்களுக் குத் தக்கபடி ஒரு மண்டலம், இரண்டு மண்டலம் தவறாமல் குடிக்க நோய்கள் பூண்டோடு ஒழியும்.

மருதம்பட்டைப் பொடி

மருத மரத்தின் பட்டையை நிறைய எடுத்து உலர்த்தி, இடி த்து மெல்லிய பொடியாக்கி ஒரு புட்டியில் அடைத்துக் கொள் ளவும்.

உபயோக முறை

(1) இந்தப் பொடியில் ஒரு சிட் டிகை எடுத்து நாசியில் நசியமிட தலைவலி நீங்கும். (2) பல் நோய் களுக்கு இந்தப் பொடியுடன் கரு வேலம் பட்டையும் கலந்து காலை வேளையில் துலக்கி வர, தந்த ரோகங்கள் யாவும் நீங்கும்.

(3) இந்தப் பொடியுடன் தேங் காய் எண்ணெயைக் கலந்து குட்டரோக பெரு வியாதி ரணங் களுக்கும் தடவி வர அவை அதி கம் புழுக்காமல் ஆறும்.

(4) இந்தப் பொடியுடன் மஞ் சள் கரிசலாங்கண்ணி இலையைப் பொடி செய்து, சமமாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை இரண்டு சிட்டிகை வீதம் பசும் பாலில் குடித்துவர தீராத காமாலை நோய்களும், மண்ணீரல், கல்லீரல் வீக்கம் தாபி தம் குணமாகிவிடும்.

(5) இப் பொடியுடன் தூது வளை இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து சமமாக்க் கலந்து இரண்டு சிட்டிகை வீதம் தினம் இரு வேளை கொடுத்து வர க்ஷயரோகம் ஆஸ் துமா அடியோடு விலகிவிடும்.

(6) இந்த பட்டைப் பொடி யுடன் ஆடாதோடை சாறு 10 துளி சேர்த்துக் குழைத்து, வெள் ளாட்டுப் பாலில் குடித்து வர, நுரையீரல் அழுகி, கபமும், ரத்த மும் வரும், க்ஷய ரோகிகளுக்கு நாளடைவில் நோயைக் குணப் படுத்திவிடும்.

(7) மருதப் பட்டைப் பொடி யைக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு எல்லாவித புண் புரை கள், ரணம் சொறிகளைக் கழுவி வர அவை விரைவில் ஆறிவிடும்.

பித்த வெடிப்புகள் நீங்க

மருதமர இலையை எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து தினமும் காலை மட்டும் எலுமிச் சங்காய் அளவு உள்ளுக்கு சாப் பிட்டு வர பித்த வெடிப்புகள் மறைந்து போகும். பித்த குன் மம், வயிற்று வலியும் இதே முறையில் குணமாகும்.

நோய் தடுக்கும் வழி

நோய்களை வராமலே தடுக்கும் சக்தி கொண்டது மருதமரம். இருதய நோய், சயம், நீரிழிவு, இறைப்பு போன்ற பயங்கரமான நாட்பட்ட நோய்கள் ஒருவருக்கு வராமலேயே தடுக்க வேண்டுமானால் நாள்தோறும் மாலை நேரம் மருத மரத்தின் அடியில் சில மணி நேரம் இருப்பது அவசியம். மரத்தின் காற்றை சுவாசித்தாலே போதும். நோய்த் தடுப்பு வந்த நோய்கள் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை. மனநிலை திடம் பெறவும், மன வைராக்கியம் பெற மருத மரத்தின் காற்றை உள்ளுக்கு சுவாசித்தல் வேண்டும்.

தமிழ்நாட்டில் தல விருட்சம் இல்லாத ஆலயங்கள் கிடையாது. தெய்வீக சக்தி மூலிகைகளில் பொதிந்துள்ளது. மருத மரத்தை சுற்றுங்கள். உங்கள் மனக் கவலை நீங்கும். நோய் விலகும் என்றால் அக்கறையுடன் செய்ய மாட்டார்கள். எனவே, கோவில்களைக் கட்டி தெய்வங்களை சிலா ரூபங்களாக்கி தல விருட்சங்களையும்காட்டி தெய்வீக வழிபாட்டினால் மனோ நிலையைப் பக்குவப் படுத்தும் வழிமுறைகள் யாவும் நமது தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய பாணியாகும். கோவைக்கு 8 மைல் தொலைவில் மருத மலை என்கிற ஸ்தலத்தில் முருகன் கோயில் உள்ளது. அது மருத மலை ஆண்டவன் என்று பிரசித்தமான கோவில். மிக சக்திவாய்ந்த முருகன் கோவில் என்று எல்லோராலும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இங்கு மருத மரம் விசேஷம். ஆகையால் அங்கு வீற்றிருக்கும் முருகப் பெருமானுக்கும் மருத மரத்துக்கும் எவ்வளவு புகழ் கீர்த்தி பாருங்கள். எனவே தெய்வீக சக்தி படைத்த மருத மரத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொண்ட அன்பர்கள் அதை மருத்துவப் பயனாக்கி நோய் நீக்கி ஆனந்த வாழ்வு பெறுங்கள்.

மாமலை மருந்து

pubished on 26.12.1971

மாமலை மருந்து என்றால் உங்களுக்குத் தெரியுமா? இந்த மருந்து மலைகளில்தான் வளரும். ஆனாலும் இது நமது வாழ்க்கையில் அன்றாடம் உணவிலும் நாவிற்கு ருசியாக மாறி, அறுசுவை உணவில் முக்கியபொருளாகி உடலுக்கு வலிமையையும், வனப்பையும், அதே சமயத்தில் வாழ் நாளை நீடிக்கச் செய்யும் குணத்தில் தன்னிகரற்று விளங்குகிறது. அந்த மருந்துதான்? இன்னும் உங்களுக்கு விளங்கவில்லையா?

கற்ப சக்தியுடைய பொருள்களில் சிறப்புடையது மிளகு. இந்த மிளகுச் செடி சாதாரணமாக பூமியில் கடல் மட்டத்தில் வளரக்கூடியதன்று! மலைகள் மீதும், மலைச்சாரல்களிலும், ஒரு குறிப்பிட்ட உயரங்களில்தான் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றவாறு வளரக்கூடியதாகும். எனவே, இந்த மிளகு வளரும் மலைகளை எல்லாம் மாமலை என்றனர்; மருந்து என்றால் மிளகு என்று பொருள்.

மிளகுக் கொடி

மாமலை மருந்து என்றும் அது மிளகு என்று தெரிந்து கொண்டீர்கள். மூலிகை இனத்தில் கொடியினமாகப் படர்ந்து, வெற்றிலை இலை போல விட்டு, மணித்தக்காளி போல் பச்சை நிறக் காய்களை கொத்துக் கொத்தாக விட்டு வளரும். இந்தக் கொடியைத் தமிழக அன்பர்கள் அநேகர் கண்டிருக்க மாட்டார்கள். இந்த மிளகுக் காய்கள் காய்த்தவுடன் பச்சை நிற மணிகள் கறுத்து சுருக்கம் விழும். இதுவே காய்ச்சல் கண்டு பக்குவமடைந்து கடைகளில் விற்கும் மிளகு.

மிளகும், மிளகாயும்

மிளகு தென்னாட்டிற்கே உரியதோர் கற்ப மூலிகை. உலகில் எந்த பாகத்திலும் மிளகு பயிராகாத காரணத்தால், கற்பசக்தி உடைய மிளகை வெளிநாட்டவர்கள் பெற வேண்டி போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாங்கிப் போவர். காரப் பொருளில் மிளகாயும், மிளகும் ஒரே சுவையும் தரக் கூடியதால் முதன் முதலாக மிளகாயை நம் நாட்டிற்குள் இறக்குமதி செய்து, அதற்கு பதிலாக மிளகை பண்ட மாற்றுப் பொருளாகப் பெற்றனர்.

நாம் மிளகாய் சாப்பிடக் கற்றுக் கொண்டுவிட்டபடியால் கற்பகப் பொருளான மிளகை விட்டு வெறும் காரம் அதிகமான மிளகாய் எரிச்சலால், பிறர் மேல் எரிந்து விழும் கோப குணத்தை அதிகமாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையைக் கழிக்கிறோம்.

மிளகு குணம்

மிளகு குணத்தை எழுதப்புகின் அது எழுத்திலடங்காது. இதற்குக் காரம் பொதுக் குணமாக இருப்பினும்கூட குளிர்ச்சியைத் தந்து சீதளத்தைப் போக்கும். அதே சமயத்தில் சூட்டையும் கொடுத்து அதிக சூட்டை (வெட்டைச்சூடு) தணிக்கும் தன்மை பெற்றது. மேலும் வாத மடக்கியாகவும், முறை வெப்பகற்றும். நாடிப்புண்டாக்கவும், அட்டு வாய் வற்றும் சக்திரம், வீக்கம் கரைச்சியாகவும் பூச்சி, ஜன்ம புழுக் கொல்லியாகவும். மைமிளக்காகவும் சிறுநீர் குறைபடப் பெருக்கவும் இம் மிளகுக்கு அதிகாரம் உண்டு.

பயன்கள்

பொதுவாகக் கூறப் போனால், மிளகு உடலின் உள்ளுறுப்புக்களான அரசு உறுப்புக்களில் எல்லாம் நன்மை தரும் வேகத்தைக் உண்டு செய்து அவைகளின் வேதனைகளை எல்லாம் தணிக்கிற சக்தி மிகுந்திருப்பதால் உணவு என்று விருந்துக்கு இந்த மாமலை மருந்தையே நம் முன்னோர்கள் பழக்கமாகச் சேர்த்துவிட்டனர். இந்தப் பழக்கம் எந்த யுகத்தில் ஏற்பட்டதோ வரையறுத்துக் கூற இயலாது. எனவே, மருந்து என்ற வார்த்தைக்கே இலக்கணமாகி, நம் சித்தர்கள் "மாமலை மருந்து" என்று இதற்குப் பெயர் வைத்ததில் ஆச்சர்யம் ஏதுமில்லை.

திடீர் மூர்ச்சை சோகம்

அபஸ்மாரம் என்பார்கள். இஸ்டீரியா என்றும் இதற்கு ஆங்கிலப் பெயர். நடந்து கொண்டே இருப்பார் திடீரென்று விழுந்துவிடுவார். பிணம்போல் ஆகி கை கால் அசைவற்றும் அல்லது கை கால்கள் இழுப்பு போல் இழுகச் செய்து சில நிமிடங்கள் முதல் பலமணி வரையில் இருக்கும். இந்த மாதிரியான திடீர் மூர்ச்சைக் கெல்லாம் அந்தக் காலத்தில் என்ன சிகிச்சை இருந்தது? வைத்தியமா? மாத்திரைகளா? ஏதுமில்லை. ஆனாலும் இந்த மூர்ச்சை உடனே தெளியஇரண்டு சிட்கா மருத்துவ முறையை அந்த காலத்து சாதாரண மனிதர்களும் தெரிந்து வைத்து இருந்தனர்; இப்படிச் செய்யும் சிட்கா முறைகளில் ஒன்றுதான் மிளகு சேரும் முறை!

இரண்டே மிளகு ஒரு கருப்பு வெற்றிலை (காரமான வெற்றிலை) சோற்றுஉப்புக்கல் நான்கு. இவைகளை இடித்து உள்ளங்கையில் வைத்து வலதுகை பெருவிரலால் நன்றாக அழுத்தி அழுத்தி நசுக்க வேண்டும். இப்படி நசுக்கும் போது மூன்று பொருளும் கூழாகி அதிலிருந்து நீர் கசியும்; ஒருவர் மூர்ச்சையானவருடைய கண்களை நீக்கி திறக்கச் செய்து அந்த நீரை இரண்டு கண்களிலும் விட்டுவிட்டுப் போகாமல் இருக்க வேணும். அடுத்த நிமிடம் மூர்ச்சையானவர் (ஆவி உடம்பை விட்டுப் பிரிந்து போய் இருப்பினும் கூட) ஆ..ஊ...என்று கத்தி கொண்டு உடனே எழுந்து உட்கார்ந்து கண்கசக்க ஆரம்பித்து விடுவார். அவர் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு கசக்காமல் வைத்து இருக்க சில நிமிடங்கள் கழித்து தானே எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்து, விடுவார். அது அற்புத முறை: பழங்காலத்து எளியமுறை எங்கும் சுலபமாகக் கிடைக்கும் பொருள்கள் இவை மூன்றும்.

இதை தேரையர் என்ற சித்தர் மக்களின் மேல் உள்ள அன்பால் சொல்லி வைத்தார்.

"மன்னனில் வேந்தனும்
மாமலை முனிவனும்
உண்ணும் சோற்றுக்கு
உருசியானவனும்
கண்ணில் கசக்கிப் பிழிந்திட
விண்ணவி ஏகிய உயிர் மீண்டும்
மண்ணிற்கே திரும்புமே.

(மூர்ச்சையால் நீங்கிய உயிர் மீண்டும் உடலுக்கு திரும்பும் என்பது இப்பாடலின் கருத்து)

வேந்தன்- வெற்றிலை, முனிவன் -மிளகு. சோற்றுக்கு ருசி- உப்பு.

விஷ முறிவு முறை

உணவு முறையிலும் சரி, மருத்துவ முறையிலும் சரி, நாம் எவ்வளவுதான் எச்சரிக்கையுடன் நன்மைகள் தீமைகளை ஆராய்ந்து உட்கொண்டாலும். அவைகளால் சில சமயங்களில் அவைகளில் உள்ள தீக்குணங்கள் உடம்பைத் தாக்கி விடுகிறது. வாய்க்கு ருசியான பண்டங்கள் நம்மை அடிமையாக்கி சிறிதளவு மிஞ்சினாலும். அதுவே உடம்பு தாக்குதலுக்கு இலக்காகும்.

இம்மாதிரியான பின் விளைவு இத்தகைய மசாலியான விஷப் பொருள்களை உடம்பிலிருந்து நீக்க வல்ல சக்தி இந்த மாமலை முனிவனை மிளகுக்கு உண்டு என்பதாலேயே உணவுடன் இந்த மிளகைச் சேர்த்துக் கொண்டனர் நம் பெரியோர்.

இப்படிப்பட்ட விஷங்கள் உணவு வகைகளாலோ அல்லது மருந்து வகைகளாலோ ஏற்படுமானால் இந்த மிளகுடன் சேர்த்து ஒரு முறையை வெளியிடுகின்றேன்.

முறை விபரம்

மிளகு எண்ணிக்கையில் ஆறு மட்டும்; பச்சை அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி சுத்தமாக்கி அவை எடுத்து (வேர் வேண்டாம்) சீரகம் 3 சிட்டிகை மூன்று விரலால் எடுத்துப் போட்டு. (இலைகளை இடம் புதிதாக எடுக்க வேண்டும்) அம்மியில் வைத்து மையாக நன்கு மசிய அரைத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காய் உருண்டைபோல் செய்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் போட்டு விழுங்கி, பசும்பால் நன்கு காய்ச்சியதை சிறிது கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகிவர வேண்டும். இப்படி 10 நாள் முதல் 40 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து செய்து விட வேண்டும். உடம்பில் எந்த விதக் காரணத்தால் உண்டான விஷங்களும் அடியோடு முறிந்து விடும்.

நோயே இல்லாதவர்கள் கூட.....!

நோய் இல்லாதவர்கள் கூட உணவுக் குற்றத்தால் உடம்பில் பாதிப்பு ஏற்பட வழி உண்டு. நாம் இதையெல்லாம் எச்சரிக்கையாகப் பார்த்துக்கொண்டா இருக்கிறோம் முன் காலத்திலெல்லாம் அருகம்புல் மிளகு வைத்து அரைத்த துவையல் உணவுடன் பதார்த்தமாக சேர்ப்பது வழக்கம். இந்தப் பழக்கம் அந்நிய நாகரிகத்தால் அடிப்பட்டுப் போய்விட்டது.

கீல்வாதம், சீதள சுரங்கட்கும் வலிகட்கும்

மிளகுக் கொடியிலை கழுதாழை இலை, நொச்சி இலைகள், ஒரு கைப்பிடி, எடுத்து ஒரு மண்சட்டியில் சிதைத்துப் போட்டு, உடன் 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பருத்தித் துணி கொண்டு அதில் தோய்த்து சூடாகப் பிழிந்து கொண்டு கீல்வாதம், முடக்கு வாதம், அடிபட்ட வீக்கம், முதலிய வாத வீக்கங்களுக்கு சூடாகவே ஒத்தடமிட்டு வர, அவை விரைவில் நீங்கி, வலியும் வீக்கமும் நீங்குவது காணலாம். இதே நீரைக் கொண்டு "வேது பிடித்தல்" என்ற முறையில் வாரம் 1 முறைமட்டும் செய்து வர சீதள சுரங்கள், தலைபாரம்

கலை ஏற்றம் ஆகியவைகள் நீங்கி சுகம் பெறலாம்.

சுக பேதி மிளகு

பால் உள்ள கள்ளிச் செடி கொடிக்கள்ளி (அல்) கொம்புக் கள்ளியின் அடி பாகத்தில் ஒரு துளை போட்டு அந்த துளையில் தேவையான மிளகு வைத்து அடைத்து, மீண்டும் அதே கள்ளித் துண்டால் துளையை மூடி, செம்மண் சீலை செய்து வைத்து சூரிய புடம் (வெயிலில் இருப்பது) ஆக வைத்து 40 நாள் கழித்து எடுத்து மிளகை எடுத்து பத்திரப் படுத்திக் கொண்டு 3 மிளகு முதல் 6 மிளகு வரையில் வாயில் போட்டுக் கொண்டு வெந்நீர் குடிக்க, சுகமான பேதியாகி வயிற்றைச் சுத்தம் செய்வதுடன் வாத பித்த, கபம், சமநிலையாகி உடல் ஆரோக்கியமாகும். சிறு குழந்தைகட்கும் பயமின்றி ஒரு மிளகு கொடுக்கலாம்.

கற்பக மிளகுப் பொடி

மிளகு இல்லாவிடில் கற்பகப் பொடியாகாது. எதனாலோ இம் முறையை உத்தாமணிக் கொடியில் விளக்கியுள்ளோம். உத்தாமணிக் கொடியின் சாற்றை எடுத்து அதில் இந்த மிளகை ஊற வைத்து உலர்த்த வேண்டும். இப்படி ஏழு முறை உலர்த்தி நன்கு உலர்ந்த பின், கல் உரலால் மர உலக்கையில் இடித்து தூள் செய்து அந்தத் தூளை வஸ்திர காயப்பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பெயர். கற்பக மிளகுப் பொடி என்று பெயர். அளவு? பிறந்த குழந்தைக்கு 1 அரிசி எடைமுதல் பெரியோருக்கு 15 அரிசி எடை (3 சிட்டிகை) வரையில் உள்ளுக்கு தேன் பால் வெந்நீர் ஆகிய துணை மருந்துடன் கொடுத்துவர இழுப்பு மாந்தம் சளி கபஜுரம் இருமல் வாதஜுரம் கை, கால் குடைச்சல் வலி, பேதி, பசி இன்மை, மூச்சு இழுப்பு மூட்டு வலிகள், வீக்கம் ஆகியவைகள் வாதத் தின் தீயினில் பட்ட பஞ்சுபோல் பறக்கும்!

சித்த வைத்தியர்கள்

நம் நாட்டு சித்த வைத்தியர்கள் தான் ரச / பாஷாணங்களையும் அதன் நச்சுகளையும் முறித்து அமுதமாக்குவதில் வல்லவர்கள். வீரம், பூரம் லிங்கம், மனோசிலை, பாஷாணங்களை யெல்லாம் முறிக்க மிளகு தயவுதான் வேணும் ஆமாம். அதுமட்டுமல்ல! இதன் வேகங்கள் சித்த வைத்தியர்களை தாக்கி விடுமல்லவா? எனவே, இந்த மருந்துகளாக்கி கல்வத்தில் வேலை செய்யும்போது தன் வாயில் ம் மிளகு அடக்கி வைத்துக் கொள்வார்கள்.

சுவாச காசம், முறை ஜுரம் நீங்க

கெட்டி மிளகு பத்து மட்டும், கிராம்பு (லவங்கம்) பத்து மட்டும், நொச்சி இலைக் கொழுந்து, மிளகாய் இலைக் கொழுந்து, வெற்றிலை ஆக இம்மூன்றும் ஒவ்வொரு பிடி எடுத்துக்கொண்டு யாவும் அம்மியில் வைத்து அரைத்து மைபோல் ஆக்கி சுண்டைக் காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த உருண்டைகளை காலை மாலை ஒன்று வீதம் வெந்நீருடன் சாப்பிட்டு வர, ஆஸ்துமா, சளி, இழுப்பு, சுவாச காசம் முறை ஜுரங்கள் யாவும் படிப்படியாகக் குறைந்து முற்றும் நீங்கிவிடும்.

தொண்டைக் கம்மல், ரணம் நீங்க

மிளகுத் தூள் ஒன்று மட்டும் 50 கிராம் எடுத்து 500 மில்லி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி 125 மில்லியாக சுண்ட வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு 30 மில்லி வீதம் தினம் 2, 3 வேளை குடித்து வர, குரல் கம்மல், தொண்டை வலி, தொண்டை ரணம் வயிற்று வலி சம்பந்தமான நோய்கள் யாவும் விலகும்.

வாந்தி பேதி நீங்க

மிளகு, பொடுதலங்காய், பெருங்காயம் இவைகளை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து பால் விட்டு அரைத்து மைபோல் ஆக்கி பயிறளவு மாத்திரைகளாக உருண்டைகள் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலரா கண்டவர்கட்கு 1 மணிக்கு 1 மாத்திரை வீதம் கொடுத்து நெல் பொரி குடிநீர் வைத்துக் கொடுக்க, பேதி நின்று விடும்.

சொட்டையானதற்கு

மிளகுத் தூள் வெள்ளை வெங்காயச் சாறு, உப்பு, இவை மூன்றும் கூட்டி (சம அளவு) கலந்து வைத்துக்கொண்டு புழுவெட்டால் தலையில் ரோமம் உதிர்ந்த இடங்களில் தேய்த்து வரவேண்டும். இப்படி இரவு நேரங்களில் செய்துவிட்டு காலையில் வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்து குளித்து வர விழுந்த இடத்தில் ரோமம் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். நாள்பட்டு போன ரோமங்களில் மண்டலக் கணக்கில் பொறுமையுடன் செய்துவர, ரோமம் முளைப்பதைக் காணலாம்.

மூல நோய் குணமாக

மிளகு 50 கிராம், சோம்பு 75 கிராம் தூள் செய்து 100 கிராம் தேனில் லேகியப் பதமாக கிளறி வைத்துக்கொண்டு சுண்டைக்காய் அளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு, மோர் சோறுமட்டும் சாப்பிட்டு வர, மூல நோய் குணமாகும்.

கருப்பை நழுவுதல்

அடி தள்ளிப்போதல் என்ற, கருப்பை கீழே நழுவி விடும் வியாதிக்கு மிளகுத் தூள் 50 கிராம், கசகசா 50 கிராம், தேக்கு விதைத் தூள் 75 கிராம், ஓமம் 50 கிராம் இவைகளைத் தனித் தனியே தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 250 கிராம் தேன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு லேகியமாக்கி காலை மாலை 2 வேளை தவறாமல் சாப்பிட்டு வர கருப்பை நழுவாமல் இருந்த இடத்திலேயே தங்கிவிடும். இதை மூல நோய் உடைய மாதர்கட்கும் தரலாம்.

அஜீர்ண, வயிற்று கோளாறுகளுக்கு

மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, சீரகம், பெருங்காயம், இந்துப்பு, கறிவேப்பிலை, சோற்றுப்பு இவைகளை ஒரே அளவாக எடுத்து உலர்த்தி சுத்தம் செய்து தனித்தனியே கல் உரலில் மா உலக்கையால் இடித்து வஸ்திரகாயத் தூள் செய்து யாவும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு சிட்டிகையாக அல்லது இரண்டு சிட்டிகையாக (பொடி சிட்டிகை எடுப்பதுபோல் எடுத்து தேனில் குழைத்து சாப்பிடலாம். (அல்லது) வாயிலிட்டு வெந்நீர், மோர் ஆகிய துணை கொண்டு வயதுக்குத் தகுந்தபடி கொடுக்க வரவேணும். இச்சா பத்தியம். வயிற்று வலி, வயிற்றில் ரணம், உப்புசம், வயிற்று இரைச்சல், அஜீரணம், புளிச்சேப்பம், வாய்வு பொருமல், குத்து வலி ஆகிய வயிற்றுக்கோளாறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளும் நீங்கி சுகம் பெறலாம். இந்த மருந்துக்கு 'சீரணப்பொடி' என்று எழுதி ஒட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளை, கொருக்கு வியாதிக்கு

மிளகுத் தூள் 1 ரூபாய் எடை, வெள்ளொருக்கன் வேர் 1 ரூபாய் எடை இவைகளை உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயப் பொடியாக்கி அத்துடன் 2 ரூபாய் எடை பனை வெல்லம் போட்டு மத்தித்து மெழுகு போலாக்கி, மிளகு அளவுக்கு பாதி அளவு மாத்திரையாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொண்டு தினம் இரு வேளை காலை மாலையாக பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டு வரவும். பத்தியம் வெறும் பால் சோறு, மோர் சோறு மட்டும். அரை உப்புடன் சேர்த்து உணவு கொள்ள வேணும். இப்படி 10 முதல் 20 நாள் நோய்க்குத் தக்கபடி சாப்பிட, வெள்ளை ஒழுக்கு என்ற கள்ள நோய், அரையாப்பு, கொருக்கு என்ற பெண் ரோகங்கள் எல்லாம் உடலை விட்டு நீங்கி குணமாகும்.

முருகனும், முனிவனும்!

முருகன் என்றால் சுக்கு, முனிவன் என்றால் மிளகு, குருவும் சீடனும் சேர்ந்தால் எப்படியோ, அப்படி இந்த சுக்கும் மிளகும் சேர்ந்து தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகள் தப்பாது நோய்களைக் கண்டிக்கவல்லது. நாம் உணவு பதார்த்தங்களில்தான் சுக்கு மிளகைச் சேர்க்கிறோம் என்று நினைக்கலாம் ஆனால் நமது நாட்டின் சித்தமருத்துவமே இந்த சுக்கு மிளகில்தான் அடங்கிக் கிடக்கிறது. இந்த ரகசியத்தை எந்தப் பரம்பரை வைத்தியர்களும் மனமார பிறருக்குச் சொல்லித்தர மாட்டார்கள். அதனால்தான் சுக்கு என்பதை முருகனாக்கி, மிளகை முனிவனாக்கி விட்டார்கள்.

முக்குண மருந்துப் பொடி

இம்மருந்தை செய்து வைத்திருக்காத நாட்டு வைத்தியர்கள் இருக்க முடியாது. ஏன்? இம்மருந்து இல்லாது வேறு எம்மருந்து வைத்திருப்பினும் அவர் நாட்டு வைத்தியராக மாட்டார் என்று துணிந்து கூறிவிடலாம். அதாவது இதற்கு வட மொழியில் 'திரிகடுகம்' என்பார்கள். சுக்கு மிளகு, திப்பிலி. இவை மூன்றையும் சம எடையாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து துணியில்போட்டு வஸ்திர காயம்செய்தபொடிதான் 'முக்குண மருந்துப் பொடி' என்பதாகும். இதனை எந்தவித நோய்க்கும் தனித்தேனும் அல்லது துணை மருந்துகள் சேர்த்தும். பக்குவமாக வயதுக்கு ஏற்பக் கொடுத்து நோய்களை வென்று வெற்றி வாகைசூடுவார். சயம், வெள்ளி, பொன், போன்ற நவலோகங்கள் பாஷாணங்கள் போன்றவைகளை பற்ப செந்தூரங்களாக்கி வைத்திருந்தாலும், அவைகளின் தீயக் குணங்களை முறித்து நற் குணங்களையே உடலில் காட்டும் சக்தி வாய்ந்தது இந்த முக்குணப்பொடி. எனவே, இது இல்லாதவர் நாட்டு வைத்தியர் ஆக முடியாது. இந்த முக்குணப் பொடி மருந்தை வீட்டில் நீங்களும் தயார் செய்து வைத்து இருப்பின், இதை தக்க சமயத்தில் தனியாகவே இருமல், சளி, கபக்காய்ச்சல், ஆகியவைகளுக்கு சுத்தத் தேனில் குழைத்தும், சலதோடம் போன்ற நோய்களில் துளசி சாற்றிலும் பாலில் கலந்து கொடுத்து வரலாம். சிறு குழந்தைகட்கும் ஏற்றது முக்குண பொடி.

முக்குணக் குடிநீர்

மிளகு சுக்கு சீரகம் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்துப் பொன் வறுவலாக மண்சட்டியில் வறுத்துக்கொண்டு அதே சட்டியில் 4 குவளை தண்ணீர் விட்டு 1 குவளையாக வற்றக் காய்ச்சிய குடிநீரை வைத்துக்கொண்டு, காலை மாலை 20 மில்லி விதம் குடித்து வர ஆரம்ப நீர் குற்றம், தலைவலி, பாரம், உடம்பு கை கால் குத்தல், அஜீர்ணம் ஆகியவைகளை முற்ற விடாமல் ஆரம்பத்திலேயே நோய்களைக் கிள்ளி எறிந்து விடலாம்.

மாமலை மருந்தும், பொற்றலையும்

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை சாற்றில் தேவையான மிளகு ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. இதனை நன்கு உலர்த்திய பின்பு பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு, அளவுடன் இரு சிட்டிகை வரை தேனில் குழைத்து உண்டு வர தீராத காமாலை, அஜீர்ணம், வயிற்று வலி, காது வலி, காது இரைச்சல், சுவாச காசம், இரத்த குன்மம், பித்த குன்மம், இருமல் பிரமேகம், மூலம், பைத்தியம், அபஸ்மாரம், ஆகியவைகள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும்.

மாமலை மருந்தும், சரஸ்வதியும்

வல்லாரை இலைச் சாற்றில் தேவையான மிளகு ஊற வைக்கவும். பிறகு நன்கு உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்துகொண்டு மேல் சொன்ன அளவு முறைப்படி தேனில் உண்டு வர, பாண்டு, பித்த ரோகம், குளிர் காய்ச்சல், முறை சுரம், மூலம், சன்னிபாசம், குட்ட நோய்கள், வெண் குட்டம், கிராணி, க்ஷயம், வாய்வு, வாத நோய்கள் யாவும் நீங்கிவிடும்.

மாமலை மருந்தைப்பற்றி எழுதப் புகின் ஒரு புத்தகமே எழுதிவிடலாம் என்றாலும், முக்கியமுறைகளை மட்டும் வெளியிட்டுள்ளேன்.

"இயற்கை" மொழிகள்

வசந்த காலத்தில் இயற்கை கொலுவிருக்கும்பொழுது மண்ணும், விண்ணும் மகிழ்ந்து நிற்கும் பொழுது, வெளியில் போய் அந்த அழகை ரசிக்காதிருப்பது இயற்கைக்குத் துரோகம் செய்வதாகும்.

—மில்டன்

இயற்கை உணர்ச்சி தலைகாட்டினால் போதும், எல்லா வாதங்களும் மறைந்து போகும்.

—கோல்மன்

இயற்கைக்குக் கீழ்ப்படிவதே அதனை அடக்கி ஆள்வதற்குரிய வழி.

—பேக்கன்

சமத்துவம் இயற்கை என்பது பொய். இயற்கை எதையும் சமமாக இயற்றவில்லை. இதன் ராஜ கட்டளை தாழ்மைச் சார்புமே.

—வரவனார்கூஸ்

செயற்கை தவறலாம்; இயற்கை தவறலாகாது.

—ட்ரைடன்

தொகுத்தவர்: பாலன்

நம்நாட்டு மூலிகை

முடக்கத்தான்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்



published on 02.05.1971

முடக்கத்தான் என்ற மூலிகையைப்பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? கொடி இனமாகப் படர்ந்து வளரும் இது பொதுவாக வேலியோரங்களில் தன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது. தமிழகத்தின் சிறப்பு வாய்ந்த மூலிகையினமாகும்.

இதன் இலை வேம்பு இலைபோல் ஓரங்களில் அரிவாள் போன்று முனைகள் விட்டு நீளமாக இருக்கும். இதன் கொடி தந்திக் கம்பி கனம் பசுமையாகி கணுக்களில் முக்கோண வடிவம் உள்ள காயும் பூவும் கொத்தாக விட்டு வளரும்.

முடக்கத்தான் என்ற பெயரிலேயே ஓர் நோய் நீக்கத்தின் அடைமொழிப் பொருளை நாம் உணரலாம். அதாவது நோயால் பீடிக்கப்பட்டு முடங்கிவிட்ட முட்டிகளை மீண்டும் அறுத்து விட்டு, நீட்டவும் மடக்கவும் செய்து விடுகிறது என்பதாம். எனவே இதற்கு முடக்கறுத்தான் என்ற பெயர் வரலாயிற்று. எனினும் இதை கிராமவாசிகள் தம் கொச்சை மொழியில் முடக்கத்தான், முடக்கற்றான், முடக்குற்றான் என்றே அழைக்கின்றனர்.

நமது நாட்டில் இந்த முடக்கறுத்தான் மூலிகையை உணவின் மூலமாக சேர்த்து வருவது தொன்றுதொட்டு வரும் பழக்கமாகும். முக்கியமாக துவையல் பாகமாகச் செய்துசேர்ப்பார்கள்.

பொதுக்குணமும் பயனும்

பொதுவாக முடக்கறுத்தான் வேர், இலை, சமூலம் யாவும் மருத்துவப் பயனாகிறது. பசியைத் தூண்டவும், உடல் உரமாக்கவும், சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளவும், மலத்தை இளக்கவும், தடிப்பித்து வீங்கச் செய்யவும் உதவுகிறது. மேலும் உடலுக்கு குளிர்ச்சியை நீக்கி உஷ்ணத்தை உண்டாக்கவும் நுரையீரலுக்கு பலத்தைக் கொடுத்து கபத்தை நீக்கும் சக்தியுடைத்தாயிருக்கிறது.

முடக்கத்தான் துவையல்

முடக்கத்தான் இலைகளை நெய் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெயில் மண்சட்டியில் வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு உளுத்தம்பருப்பு, இஞ்சி கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, சிறிதளவு பெருங்காயம்புளிஅளவுடன் சேர்த்து நெய்விட்டு சிவக்க வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு, அத்துடன் அளவாக உப்பும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து துவையல் (சட்னி) அரைத்து வைத்துக் கொண்டு முதல் சோற்றில் போட்டு நெய் விட்டுப் பிசைந்து நாலுபிடி தினமும் சாப்பிட்டு வர வேண்டியது.

இதனால் கீல்பிடிப்பு, கீல்வாதம், கால்களை நீட்ட மடக்க முடியாத நிலை, உட்கார்ந்த பிறகு எழுந்திருக்க சிரமம், நடக்கும் போது சாய்ந்து சாய்ந்து இடுப்புவலியால் நடக்க முடியாத நிலை ஆகிய தொல்லைகள் படுவோர்கள் பகல் உணவுடன் இந்த நோய் தொல்லைகள் தீரும்வரை சாப்பிட்டு வர வேறு கெடுதல்கள் ஒன்றும் இல்லாமலே முடங்கிய கீல்வாத வலி நோய்களை, சுலபமாக மருந்துகள் இன்றியே பூர்ணமாக ஒழித்துக் கட்டிவிடலாம். இதற்கு பத்தியம் ஏதுமில்லைஎன்றாலும்உருளைக்கிழங் போன்ற வாய்வு பண்டங்களையும் இங்கிலீஷ் மருந்துகளையும் விலக்கி விடவேண்டும். மேலும் விடா முயற்சியும், தன்னம்பிக்கையும் யாவற்றையும்விட தெய்வ நம்பிக்கையும் அவசியம் என்பதை எடுத்துரைக்கவும் வேண்டுமோ?

சொறி சிரங்கு கரப்பான் நீங்க

இலையை அரைத்து, தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து வெய்யிலில் வைத்துப் பூசிவர அவை விரைவில் நீங்கிவிடும்.

காது வலி சீழ் வருதல் நிற்க

முடக்கற்றான் இலையை இடித்து பிழிந்த சாறு இரண்டு துளி வீதம் காதில் விட்டு பஞ்சு அடைத்து வர காது வலி, காதில் சீழ்வடிதல் ஆகியவை நிற்கும். ஆனால் தொடர்ந்து விடுதல் அவசியமாகும்.

முடக்கத்தான் பேதிககு

முடக்குற்றான் கொடி சமூலத்துடன் எடுத்து இடித்து 1 குவளை குடிநீர் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் 1½ அவுன்ஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கலந்து அதிகாலையில் குடித்துவிட வயிற்றை நன்கு கலக்கி, நான்கு அல்லது ஐந்து தடவை பேதியாகும். இதனால் உடம்பில் உள்ள அளவுக்கதிகமான வாத பித்த சிலேத்தும தோஷங்கள் கழிந்து உடலுக்கு எந்தவித நோய்களும் வரவொட்டாமல் தடுக்கவும், வந்த வியாதிகளை வளரவிடாமல் தடுத்து ஆரோக்கியத்தைத் தரும். மாதம் 1 முறை இப்படி செய்துவர மிக்க பயன்தரும்.

தீராத முடக்கு வாதங்கள் நீங்க

இந்த முடக்கத்தான் மூலிகைக்கு ஓர் விசேஷ சக்தி என்னவென்றால், ''பூவுடன் கலந்த நாறும் மணக்கும்'' என்ற தன்மை போல எந்த இடத்தில் இந்த கொடி வளருகிறதோ அந்த இடத்தில் வேருக்கு அருகே உள்ள மண்களைச் சேகரித்து அம்மியில் வைத்துப் பால்விட்டு அரைத்து முடங்கிய கைகால் முட்டிகளில் நாள்தோறும் பூசி வரவேண்டும். இப்படி 1 மண்டலம் பற்றும் போட்டுவர முடங்கிப்போனகால்களில் நீட்டி மடக்க சிறிது சிறியதாக வரும். 3 மாதத்தில் முந்திய நிலையை நிச்சயம் அடையலாம்.

பஞ்ச பூத மூலிகை

முடக்கறுத்தான் மூலிகை வாயு பகவானின் மூலிகையாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு அதி தேவதை பிரிம்மிஷ்டி என்பதாகும். நாரத முனிவர் திரிலோக சஞ்சாரி என்பார்கள். இவருக்கு வாயு பகவானின் கடாக்ஷம் இருப்பதால் தான் எங்கும் போகிறார் வருகிறார். மூலிகை உலகத்திலே முடக்கறுத்தான் நாரத முனிவருக்குப் பிரிய மூலிகையாகக் கருதப்படுவது இங்கு குறிப்பிடத்தக்க அம்சம். அஷ்டகர்ம காரியங்களில் சித்தர்கள் லகிமா என்ற வித்தைக்குரிய மூலிகையாக வணங்கி சித்தி பெற்றுள்ளதாக பழைய ஏடுகள் கூறுகின்றன.

எனவே சக்தி வாய்ந்த வாயு பூத மூலிகையாய் நாம் உலக வாழ்க்கையைப் பயன்படுத்தி நல் வாழ்வு பெறலாமே!

''சூலை பிடிப்பு சொறிசிரங்கு
வன்கரப்பான்
காலை தொடு வாய்வும்
கன்மலமுஞ்-சாலக்
கடக்கத்தா னோடிவிடுங்
காசினியை விட்டு
முடக்கத்தான் றன்னை மொழி'
(கு.மு)



published on 20.02.1972

செடி வகையில் பல இனம் உண்டு. ஒரே இனத்தில் பல பிரிவு உண்டு. அதே மாதிரி வேளை இனத்தில் நல்வேளை (தை வேளை) நாய் வேளை, கொள்ளுக்காய் வேளை, (முக்கா வேளை) அல்லது முட்காய் வேளை என்று பல பிரிவுகள் உண்டு. நாய்வேளையை காட்டுக் கடுகு என்றும் பெருவேளை என்றும் வழக்கில் கூறுவர். இவைகளை எல்லாம் கண்டு இனம் பிரிப்பது என்பது மிக்க கடினம். வெள்ளைப் பூவைக் கொண்டது நல்வேளை என்றும், தைவேளை என்றும் கூறுவர். இதைப்பற்றிய அரிய அபூர்வ முறைகளைப் பற்றி கடந்த ஆண்டு தினமணி சுடரில் வெளியானது வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். இக்கட்டுரையில் முட்கா வேளையைப் பற்றிச் சிறிது ஆராய்வோம்.

முட்காய் வேளைக்கு நாட்டில் கொச்சையாக வழங்கும் பெயர் முக்கா வேளை; கொள்ளுக்காய் வேளை என்றும் கூறுவர். காரணம், இந்தக் காய் கொள்ளுக்காய் மாதிரி அதைவிட மிகச் சிறியதாய் வளைந்திருக்கும். எனவே சிலர் மூக்காவேளை என்பதும் சொல் வழக்குத்தான். முட்காய்! இந்தக் காய் வளைந்திருக்கும் கொள்ளுக் காய் போல. ஆனால், முனையில் ஊசி போன்ற நரம்பும் இருக்கின்ற படியால் இதற்கு முள்-காய்-வேளை முட்காய் வேளை என்று வழக்கு வந்து பின்பு முக்காவேளை என்பதாக மருவி விட்டது.

இந்த முட்காவேளை பார்வைக்கு நீலி என்ற அவுரி செடிக்கு ஒப்பானதாகும். நன்கு அடையாளம் தெரிந்து கொள்பவர்கள் கூட, சற்று தூரத்தில் நின்று கொண்டு முட்கா வேளையைப் பார்த்தால், முகவாய்க் கட்டையில் விரலை வைத்துக் கொண்டு ‘‘நீலியா? அல்லது முட்காய் வேளையா?’’ என்று சிந்தனை செய்வர். ஏனெனில் இந்த இரு செடியின் இலை, பூ. யாவும் ஒரே நிறம்! ஒரே வடிவம் சற்று அருகில் சென்று பார்க்கும் போது தான், ‘இந்த மூலிகை இதுதான்’’ என்று திட்ட வட்டமாகக் கூற முடியும்.

நீலிச் செடி பெரியதாகவும் முக்காவேளைச் செடி சிறியதாகவும், காய்கள் மட்டும் வேறுபாடு தெரியக் கூடியதாகவுமிருக்கும். முட்கா வேளை செடியின் காய்கள் தட்டையாகவும், அவுரி என்கிற நீலிச் செடியின் காய்கள் உருளையாகவும் இருக்கும்.

இந்த முக்கா வேளைக்கு அகராதியில் காய்வேளை என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. மேலும் சில பகுதிகளில் சொல் வழக்கில் இதனை பூனைக்காய் வேளை, முட்காய் வேளை, இரும்புக்காய் வேளை என்றும் கூறுவர்.

அகத்தியரின் அருள் சக்தி கொண்ட மூலிகையில் இந்த முட்கா வேளையும் ஒன்று.

குணமும்-பயனும்

முட்கா வேளை வேர் முதல் இலை காய், வேர்ப்பட்டை எல்லாமே உபயோகப்படுகின்றது. சிறுநீரைப் பெருக்கி, வெளியேற்றுவதில் நெருஞ்சில் செடியைப் போலவும், நெஞ்சில் உள்ள கோழையை அகற்றி, வீக்கங்களைக் கரைப்பதில், தூதுவளையைப் போலவும், வேலை செய்கிறது. முக்கா வேளை விதை மலப் புழுக்களை அகற்றி விடுவதில் வேம்புக்கிணையாக உள்ளது. வாத வலிகள், வீக்கங்கள். மூட்டு கீல் வாய்வுகளுக்கு முக்கா வேளை வேர் பட்டையும் வாத மடக்கி, மூக்கிரட்டை போல் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியதாகும்.

கபவாத நோய்கள்

கபவாத நோய்களுக்குப் பல மூலிகைகள் உண்டு. எனினும் பனி, குளிர் காலங்களில் குறிப்பாக வரும் கப வாதங்களும் அதனைச் சார்ந்த நோய்களும் இந்த முட்கா வேளைக்கு அடங்கி ஒடுங்கிப்போகும். இதுவே முட்கா வேளையின் சிறப்புக் குணமாகும்.

இலையின் குணம்

கிராம மக்கள் இதனை எடுத்து பருப்புடன் சேர்த்து, சமைத்து

உண்பார்கள். இத்துடன் சுக்கு, மிளகு, பெருங்காயம், சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வர, சுவாச காசம், சளி, கோழை கட்டி, நெஞ்சில் சப்தம், மார்பு வலி, வீக்கம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, நெறி கட்டிய காய்ச்சல் இவையெல்லாம் உடலை விட்டு ஓடும்.

கிராமங்களில் மண்டி வளர்ந்து கிடக்கும் இந்தச் செடியையும் நீலிச் செடியையும் இப்பொழுது அநேகர் பிடுங்கி, நன்செய் நிலங்கட்கு அடி உரமாகப் போட்டு மிதித்து விடுகின்றனர்.

உள்மூலம், இரத்த மூலம் நீங்க

மூட்கா வேளை, இலை, துத்தி

இலை, பொடுதலங்காய் இம்மூன்றும் சம அளவு எடுத்து, அரைத்து, காலை, மாலை புன்னைக் காயளவு கட்டி எருமைத் தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர, உள் மூலம், இரத்த மூலம் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும். பொடுதலங்காய் கிடைக்காதபோது அதற்குப் பதிலாக பச்சை அருகம்புல் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

பல பெண்களிடம் கண்ட இன்பப் பரிசுதான் வெள்ளை ஒழுக்கு என்ற கள்ள நோய்! ஆங்கிலத்தில் கொனேரியா என்பர். நவீன ஊசி மருந்துகளினால் இந்தநோய் உள்ளடங்கிப் போய் பல மாதங்கள் கழித்துக் குருதியில் ஊறிப் பின்பு பலவித தீராத நோயாகி மேகம், சர்ம நோய், குட்டம் போன்ற நோய்களாகப் பரிணமித்து விடுகிறது. இப்படி ஆரம்பிக்கப்பட்ட வெள்ளை நோய் பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டப்படுகிறது முட்கா வேளை இலையினால். இதோ ஒரு எளியமுறை.

ஒரு கைப்பிடி இலையும், பத்து கெட்டி மிளகு, ஒரு சிட்டிகை சீரகம் இவைகளை நன்கு அம்மியில் மைபோல அரைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சை காய் அளவு கட்டி எருமைத் தயிரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். காரம், புளி இன்றி பால் சோறு, தயிர் சோறு, வறுத்த உப்புடன் ஒரு வாரம் பத்தியம் இருத்தல் அவசியம். இப்படி இருந்தால் வெள்ளை நோய் முற்றும் குணமாகி விடுவதைக் காணலாம்.

மலப்புழு நீங்க

மூட்காய் வேளை என்ற இந்த கொள்ளுக்காய் வேளை காய்களை 150 கிராம் எடுத்து இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு 2 குவளை நீரில் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்ட வைத்த கஷாயத்தை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு பெரியோர்கட்கு 60 மில்லியும், சிறுவர்கட்கு 30 மில்லியும், சிறுகுழந்தைகட்கு ஒரு தேக்கரண்டி விதம் காலை, பகல், மாலை ஆக மூன்று வேளை கொடுத்து வர மலக்குடலில் தேங்கித் தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மலப் புழுக்கள், திமிர் பூச்சி ஆகியவைகள் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுப் போகும். 2 முதல் 3 நாள் வரையில் கொடுத்தால் போதும். மலப் பூச்சிகள் கூட்டோடு ஒழியும்.

வீக்கங்கள், நெரிக் கட்டிகள் கரைய

வாத வீக்கம், முட்டி வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு வேர் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியதாகும். முட்காவேளை வேர் ஒரு பங்கும், மஞ்சள் கால் பங்கும் சேர்த்து ஊற வைத்து எடுத்து, பசும்பால் விட்டு அறைத்து, வீக்கமுள்ள இடங்களில் மேலுக்குப் பூசி விட்டு நெருப்பினால் அல்லது காற்று வீச, காய்ந்த பின்பு வீக்கமும் வலியும் தானே கரையும். இரண்டு மூன்று பத்து போட்டாலே போதும், சுரம் கண்டு துடை இடுக்குகளில் நெரி கட்டி வந்தவர்களும் இவ்வகையில் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

விதை வீக்கம் கரைய

முக்கா வேளை வேர்ப்பட்டையை சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து ஸ்திரகாயத்தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இரு வேளை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு இச்சாபத்தியம் இருந்துவரபடிப் படியாக வீக்கம் கரைந்துபோய் விடும்.

எல்லா வியாதிகட்கும் சமூலக் குடி நீர்

சமூலக் குடிநீர் என்பது அடி வேர் முதல், பூ, காய் இலை உள்பட ஒரு செடியையே எடுத்து அலசி, கல், மண் இன்றி, சிதைத்து அத்துடன், சுக்கும் மிளகும் சேர்த்து, சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு நான்கு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிவைத்து கொண்டு ஒரு மடக்கு வீதம், தினம் நான்கு வேளை குடித்து வருதல் வேண்டும். இதனால் கபவாத நோய்கள் வாத விக்கங்கள், வயிற்றுக் கோளாறு, மார்பு தொடர்புள்ள நோய்கள் குடல் சம்பந்தப்பட்ட வாய்வு, நோய்கள், பித்தகப சுரங்கள், கல்லீரல் மண்ணீரல், சிறுநீர் குண்டிக்காய் நுரையீரல், இதயம் ஆகிய உள்ளுருப்புக்கள் தாபிதமடைந்து அழற்சியாகி, உடல் நலம் கெட்டு எழுந்திருக்க முடியாத நிலை உண்டாகி விட்டவர் கட்டு 'மூட்கா வேளை சமூலக குடிநீர் ஓர் சமய சஞ்சீவியாக வேலை செய்து துரிதமாகவும் பூரணமாகவும் குணமளிக்க வல்லது. கபரோகங்களில் சிலருக்கு வாயினின்று எப்போதும் (சொள் வடியும்) நீர் வடியும் இத்தகைய நோயையும் போக்கும் வல்லமையுடையது. குறிப்பாக இந்த முட்கா வேளையானது, பனி வரண்ட குளிர்காலத்திய நோய்களைப் போக்க வல்லது.

தமிழகத்தின் ஆத்திக அன்பர்கள் மார்கழிமாத வழிபாட்டை மிக்க சிறப்பாகக் கொண்டாடுவார்கள். தமிழகப் பெண்மணிகளும் மார்கழி மாதத்திலேயே வைகரைத்துயிலெழுந்து இறைவனைத் திருப்பள்ளி யெழுச்சி கொள்ள இல்லந்தோறும் வாயிலில் திருக்கோலமிட்டு, பெண்கள் கூடி கும்மியடித்து பூக்கோலம் போட்டு ஆடிப்பாடி மகிழ்வர். இத்தகைய பனி, குளிர் காலங்களில் உடம்புக்கு ஏதாவது ஒரு தடையாக நோய் வரத்தான் செய்யும். எனவே, இந்தமாதிரியான இறைவன் வழிபாட்டில் கூடிக் குலாவும் மக்களுக்கு நோய் வரக் கூடாதே என்று எண்ணியே அகத்தியப் பெருமான் மார்கழி மாதத்தில்தோழியுடன் தானும் ஒரு தோழியாக வேடம் புனைந்து, அவர்கள் உடல் நோய்க் குறைகளைக் கும்மிப்பாட்டின் வாயிலாகவே கேட்டு அந்த கும்மிப்பாடலோடு இந்த முட்கா வேளையின்மகிமையை சேர்த்துப் பாடிக் காண்பித்து அருளினார்.

"சுக்குடன் முக்காவேளையிரண்டையும்
சுகமாய்க் காய்ச்சி யருந்தி டவே
பக்க வலி வாங்கும்; வாய்வுகள்
போமென்று
பகர்ந்து கும்மிய டியுங்கடி"
"வாதமிக்க தென்பார்க்கும் வாய்
வறட்சி யென்பார்க்கும்
மீதுதந்த மூலநோய் யென்பார்க்கும்
ஓதமுள்ள
கொள்ளுக்காதார கபம் தோன்றிய
தென்பார்க்கு மொரு
கொள்ளுக்காய் வேளைதனைக் கூறு"

-கு.மூ.



முருங்கைக் கீரை

published on 06.02.1971

முருங்கை மரம் பிரம்ம தேவரின் அம்சமாகி நின்றது-பிரம்ம பத்ரம், புகையிலை. பிரம்ம விருட்சம், முருங்கை மரம்.

ஏனெனில் முருங்கைக் கீரை, முருங்கை பூ, முருங்கை பிசின், இவை யாவுமே சிருஷ்டி செய்யும் தாது வர்க்கத்தை மனிதர்களுக்கு அளிக்கக் கூடியதாகும்.

ஆந்திரதேசத்தில் பிறந்தவர் யோகி வேமன்னா, கூறுகிறார். ஒரு முருங்கைச் செடியை வளர்த்து அதனைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளைத்து பூமி மட்டத்துக்கு மூன்றடி கீழ் வரும் வரையில் அதனை நாள்தோறும் செய்து, அதனைப் புடம்போட்டு, தைலம் வாங்கி, அதனை உண்டு வந்தால், கற்பாந்திர கோடி உயிருடன் இருக்கலாம் என்கிறார்.

முருங்கை மரம் காற்றடித்தால் ஒடிந்து விழும்? கனவில் முருங்க மரம் ஒடிந்து விழுந்தால், கணவன் மரித்து விடுவான் என்பது தமிழ் மொழி ஆகமக் கூற்று. இத்தகைய மரத்தை பூமிக்கு அடியில் வளைப்பது என்பது எத்துணை பெரிய முயற்சி! எனவே, இம்முயற்சியை விடுத்து, மேற்கொண்டு, கீரையினமாகவே பயன்படுத்தும் முறைகளைக் கவனிப்போம்.

முருங்கைக் கீரை (சப்த தாதுக்களை)யும் போஷிக்கும் தன்மை உடையதாகும். (1) அன்னசரம், (2) ரத்தம், (3) கொழுப்பு, (4) தசைகள், (5) மஜ்ஜை, (6) மேதஸ், (7) சுக்கிலம் என்ற ஏழு வகை தோற்றத்திலும் ஊடுருவிப் பாய்ந்து உடலை நன்றாக நிலைப்படுத்தும் சக்தி கொண்டதாகும்.

மேலைநாட்டில் இந்த முருங்கையைப் பற்றி ஆராய்ந்தார்கள் இல்லை! அங்கு இந்த மரம் வளரவுமில்லை. எனவே இதுபற்றி அவர்களுக்குத் தெரியவும் தெரியாது. அதோடு அந்த சீதோஷ்ண நிலையில் வளர்ந்தாலும், இந்த பிரும்ம விருட்சம் வளராது!

பஞ்சம் தீர்க்கும் கீரை!

உலகின் எந்தப் பாகத்திலும் பசி பிணி வந்து உலக மக்களைக் கவ்விக்கொண்டாலும், தமிழகத்திலே பஞ்சம், பசிப்பிணி இந்த முருங்கை மரம் இருக்கும் வரை வராது என்பது ''பசியும் பிணியும் நீங்கி, வசியும் வளமும் சுரக்க'' பழமொழியால் உணரலாம்.

ஒரு கிராமத்தில் மழையின்றி பயிர் பச்சையெல்லாம் வாடி வதங்கிவிட்டாலும் ஒரு வீட்டில் முருங்கை மரமும், எருமை மாடு ஒன்றும் இருந்தால் போதும்! ஆமாம், பஞ்சம் பறந்து போகும். முருங்கைக் கீரையை வதக்கி, வைத்துத் தின்றுவிட்டு 1 குவளை எருமை மோர் சாப்பிட்டால் மூன்று நாளைக்குப் பசி என்பதே இருக்காது.

உபயோக முறைகளில் சில!

முருங்கைக் கீரையை நெய்யுடனோ(அல்லது) ஆமணக்கெண்ணெயுடனோ வதக்கி, பூண்டு, மிளகு, சீரகம்,மிளகாய் சேர்த்துப்பொறியல் செய்து சாப்பாட்டில் நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், ஏழுவகை தாதுக்களும் சமநிலை பெற்று நோய்த்தடுப்பு சக்தியாகி உடல் வலிமையும் மனோ திடமும் பெறலாம்.

"டயபடீஸ் நீங்க"

முருங்கைக் கீரையை நாள் தவறாமல் கொண்டுவந்து நெய் விட்டு வதக்கி பொறியல் செய்து, பகல் உணவில் சாப்பிட்டு வர, சர்க்கரை நோயாளிக்கு உடம்பில் சர்க்கரை நோய் நீங்கி சுகம் பெறலாம். 1 மண்டலம் முதல் 2 மண்டலம் நோய்க்குத் தக்கபடி சாப்பிட்டு வருவது சிறப்பு.

தாதுபலம் பெற!

முருங்கைப் பூவை 50 கிராம் எடுத்து இரவில் பசும் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆழாக்கு பசும்பால் கற்கண்டு சேர்த்து இரவில் சாப்பிட்டு வர தாது பலப்படும். புணர்ச்சியில் நல்ல ஊக்கமுண்டாகும். முருங்கைப் பிசின் 10 கிராம், பாதாம் பருப்பு 5 மட்டும், கசகசா அரை பலம் இவைகளை 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து அம்மியில் வைத்து அறைத்து காய்ச்சின பாலும் சேர்த்து குடித்துவர மோர் போல் நீத்துப்போன தாது கட்டி உடல் பலப்பட்டுப் போகும்.

வேர்கடலை முருங்கை கீரை

முருங்கைக் கீரையை வேர்க் கடலையுடன் சேர்த்து சமையல் செய்வது நமது நாட்டு வழக்க மாகும். இதனல் பாதம், பிஸ்தா, உயர்ந்த பழ வகைகளில் கிடைக் கும் உயர் சக்திகள் வேர்க்கடலை முருங்கைக் கீரை சேர்ந்த பொறி யலால் நமது உடலுக்குச் சுலப மாகக் கிடைக்கும்.

நாட்டு சத்து கீரைக்கு இணையானது எது?

நாகரீக முற்போக்கில் நவீன சத்துணவுப் பொருள்கள் டின், புட்டிகளில் அடைத்து அதற்குத் திரைப்பட விளங்கிகளையும்செலவு செய்து தொழிலாக்கி செய்யும் ரெடிமேட் உணவுப் பண்டங்கள் எல்லாம், இயற்கை உணவு தரும் கீரைச் சத்துக்கு நிகர் ஏது?

தாதுபலம் பெற

முருங்கை விதையை உலர்த்தி எடுத்துக்கொண்டு அத்துடன் பாதம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, சாரை பருப்பு சேர்த்து சுத்தம் செய்து வகைக்கு 10 கிராம் ஒன் ருகச் சேர்த்து பால் விட்டரைத்து காய்ச்சிய பால் 200 மில்லி லிட் டர் சேர்த்து சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்துக் கலக்கி காலை வேளை மட்டும் 20 நாள் குடித்து வர சுக்கில தாது பலம் பெறும்.

பிரும்ம விருட்சத்தை பிரம்மா நமக்கு உற்பத்தியைப் பெருக்கி, மூலிகைச் சாதனமாகவே அளித் துள்ளார் என்பதனை நன்குணர் ந்து முருங்கையை உணவு மூல மாகவே பயன்படுத்திக்கொண்டு நோய் அற்ற வாழ்வு பெறுவோ மாக.





மூக்கிரட்டை

published on 19.10.1969

அகத்திய மாமுனிவரிடம், மூலிகைகள் பேசினதாக நாம் கேட்டிருக்கிறோம்.

மக்களினத்திற்கு நல்லது செய்பவர்கட்கு நோபல் பரிசு கொடுக்கப்படுகிறதல்லவா? அதே போல அந்தக் காலத்தில் அகத்திய முனிவரிடம் "நான் இதைச்செய்வேன் எனக்கு இந்த சக்தி யுண்டு. அந்த நோயை உடலிலிருந்தே பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டும் சக்தி என்னிடம் உண்டு" என்று பறைசாற்றிக்கொண்ட மூலிகைகளுக்கு எல்லாம் அவர் (அகத்தியர்) ஆசிரியர் பரீட்சை வைப்பது போன்று டெஸ்டு வைப்பாராம்! எந்தெந்த மூலிகை வெற்றி பெறுகின்றதோ அந்த மூலிகைகளுக்கு எல்லாம் அவர் சிறப்புப் பட்டம் கொடுத்து, போற்றிப் புகழ்ந்து கொண்டாடுவாராம்.

இத்தகைய சிறப்புப் பட்டத்தைப்பெற்ற மூலிகைகளுள் ஒன்று தான், "மூக்கிரட்டை" என்பதாகும்.

தமிழ்நாட்டில் மூக்கிரட்டையினைப் போலவே தோற்றமளிக்கும் மூலிகைகள் பல உண்டு. பலர் "இதுதான் அது" என்று ஏமாந்து விடுவார்கள். இயற்கைத் தாவர இனங்களிலே பல ஒன்றைப் போன்றே இன்னொன்றும் காட்சியளிக்கும். இதனை விசுவாமித்திரர் சிருஷ்டி எனக் கூறுவர்.

ஒரு பிறவியின் பூர்வ கர்மவினையினை அனுபவித்துத்தான் தீர வேண்டுமென்று விதி இருக்கும்போது அந்த நோயாளிக்கு அசல் மூக்கிரட்டை அவ்வளவு சுலபத்தில் கிடைத்துவிடுமா? அந்த பூர்வ கர்ம வினை தீரும் வரையிலாவது, இந்த விசுவாமித்திர சிருஷ்டியான டூப்ளிகேட் மூக்கிரட்டையைக் கொண்டு ஏமாற்றமடையச் செய்வது இயற்கையின் நியதி போலும்.

சாதாரணமாக இந்த மூக்கிரட்டை பற்றிய சந்தேக விளக்கங்களும் சர்ச்சைகளும் கிராம மக்களிடம் மட்டும்தான் உள்ளதென்பதில்லை. நன்கு படித்து தாவர இனங்களை ஆய்ந்து பல மேலை நாட்டுப் பட்டம் பெற்ற அறிஞர்களும் கூட இதுதான் மூக்கிரட்டை என்பதை கூறுவதற்குத் தயங்குவார்கள். இதை பல தாவர நூல் வல்லுநர்கள் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர்.

ஜீவ வகுப்பு இனத்தில் "பச்சோந்தி" என்று ஒன்று! இது, தான் இருக்குமிட சுற்றுச் சார்பு, சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்னையும் தனது நிறத்தையும் மாற்றிக்கொள்ள வல்லது. அது போல் இந்த மூக்கிரட்டையும் பூமியின் சாரத்திற்கு ஏற்ப, தனது அங்கம், கொடி இலைகளை பலவிதமாக மாற்றிக்கொள்ளும் திறமை உடையது. எனவே "நுண்மாண் நுழைபுலன்" அறிவிற் சிறந்த பிறவிகளுக்குத்தான் அசல் மூக்கிரட்டை என்பதனைக் கண்டு பிடிக்க இயலும்.

ஏதோ அடியேனுக்குத் தெரிந்த வரையில் மூக்கிரட்டையின் உருவ அமைப்பை ஒருவாறு வரைந்து கொடுத்திருக்கிறேன். என்றாலும் இதே சாயலுடைய ஒரு டூப்ளிகேட் மூலிகை இனத்தைக் கண்டு இதுதான் மூக்கிரட்டை என்று நீங்கள் கூறினால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

எத்தனையோ ரகம்

மூக்கிரட்டையில், காட்டு மூக்கிரட்டை, நாட்டு மூக்கிரட்டை, சிறு மூக்கிரட்டை, பெரு மூக்கிரட்டை என்று நான்கு விதமும், இதில், சிகப்பு இனம், பசுமை இனம் என்ற இரண்டு பிரிவும் உண்டு. பூமியின் சாரத்திற்கு ஏற்றபடி இவை செழிப்பாகவும், செழிப்பற்றதாகவும் வளரும். இஃதன்றி சத்திச்சாரணை, சாறுவேளை சாரடை, வெள்ளைச் சாரடை, சாட்டரணை என்ற இனங்களும் இந்த மூக்கிரட்டை போன்றே பூவும் கொடியும், இலையும் விட்டுக் காணும். ஸம்ஸ்கிருத நூல்களில் இவைகளுக்கு எல்லாமே பொதுவாக "புனர்நவம்" என்ற பெயர் காணப்படுகிறது. மேற்கூறிய எல்லாவகைகளுக்கும் பொதுவாக சில குணங்கள் ஒன்றாக இருப்பினும், அகத்தியனார் குறிப்பிட்ட மூக்கிரட்டைக்கு சிறப்பு குணமுள்ளதை பரம்பரை வழிவந்த சில மருத்துவ குடும்பமே அறியும்.

குணமும் பயனும்

மூக்கிரட்டையின் குணத்தைப் பற்றி ஆயும்போது, ஏறக்குறைய காக்கணம் கொடியின் உபயோகம் தான் நினைவுக்கு வரும். மூக்கிரட்டைக் கீரையை பொதுவாக சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டின் வழக்கமே! இதன் இலையால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். சிறுநீர் பெருகும். கோழையை அகற்றும். இது போல் காக்கணங் கீரை சமையலுக்கு உதவாது. இவ்விரண்டும் கொடி இனம்தான். இவை இரண்டும் குழந்தைகளின் வியாதிகளைப் போக்க நான்-நீ என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு குணப்படுத்தவல்லவை. கிராம மக்கள் பழங்காலத்திலே காக்கணம், மூக்கிரட்டை ஆகிய இந்த டாக்டர்களை நம்பித்தான் குழந்தைகளை நோயின்றிப் பாதுகாத்து வந்தனரென்றால் மிகையாகாது. மூக்கிரட்டையின் வேர், வாந்தியை உண்டாக்கும். அத்துடன் பேதியும் ஆகி வயிற்றிலுள்ள மலப்புழு, திமிர் பூச்சிகளை வெளித்தள்ளும். தற்காலத்தில் கிராமத்திலுள்ள மக்களும் இதனுடைய அளப்பரிய பயனை மறந்துவிட்டு, குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் வந்து விட்டால் வண்டியைக் கூட்டிக் கொண்டு டாக்டரிடம் ஓடுகிறார்கள்.

குழந்தை வியாதிகளுக்கு

குழந்தைகளின் வியாதிக்கு என்றே இயற்கையில் மூக்கிரட்டை உண்டானது என்று துணிந்து கூறிவிடலாம். எந்த விதமான குழந்தை வியாதியானாலும் சரி; அந்த நோய்களுக்கு மூக்கிரட்டை ஓர் அற்புத நிவாரணியாகும். குழந்தை மருத்துவ ரீதியில் சிலர் இன்றளவும் நல்ல புகழும், கீர்த்தியும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். இத்தகைய மருத்துவர்களின் ரகசியம் உத்தாமணி, காக்கணம், மூக்கிரட்டை போன்ற மூலிகைகளை நன்கு கையாளத் தெரிந்திருப்பதுதான்.

மூக்கிரட்டை எண்ணெய்

மூக்கிரட்டை வேரை பச்சையாக ஒரு பிடி எடுத்து நான்கு கெட்டி மிளகும் ஒன்று சேர்த்துத் தட்டி, 100 கிராம் சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் போட்டு, சொட சொடப்பு நீங்கும் வரை காய்ச்ச வேண்டும். அவ்வாறு காய்ச்சும் போது எண்ணெய் மணம் வீசும். அந்த சமயத்தில் இறக்கி ஆற வைத்து, பிறகு, ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைக்கவும். ஆறு மாதக் குழந்தை வரையில் அரை சங்கு அளவும், அதற்கு மேல் வயதுக்குத்தக்கபடி ஒரு சங்களவு வரையிலும் கூடக் கொடுக்கலாம்.

தீரும் வியாதிகள்

1) மலச்சிக்கலாகி, புகையிலைக் காம்பு அல்லது சோப்பு துண்டை ஆசன வாயில் சொருகினால் சிறிதளவு மலம் ஆட்டுப் புழுக்கை போன்று கழியும். குழந்தைகளுக்கு மேற்கண்ட முறையை வாரம் இருமுறை செய்வது சிறப்பு.

2) மூலச்சூட்டில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு ஆகியவைகளுக்கும் வாரம் ஒருமுறை தரலாம்.

3) வாய்வு பொருமலுக்கும், வயிற்றை முறுக்கித் திமிர் விடுகின்ற குழந்தைகளுக்கும், மலம் நீராகப் போகும் குழந்தைகளுக்கும், பால் குடித்த உடன் வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகளுக்கும், அஜீரணம் உள்ள குழந்தைகளுக்கும், வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை கொடுத்து மாலை வசம்பு சுட்டக்கரியை பாலில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். வயிற்றுக் கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுக்கும் இது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

4) காய்ச்சல் வரும் குழந்தைகளுக்கும் மேற்கூறிய முறைப்படி மூக்கிரட்டையின் வேர்.

மிளகு, உத்தாமணி இலைச்சாறு இவைகளைச் சேர்த்து எண்ணெய் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வாரம் இருமுறை கொடுத்து வர வேண்டும். இந்த சமயத்தில் தாய் இச்சாபத்தியமுடன் இருக்க குழந்தைகளுக்கு பிணிகள் யாவும் விலகி விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கீல் வாதம், சுவாச சாசம் நீங்க

கீல்வாதம் என்று அழைக்கப் படும் மூட்டு வலிகள், ஆஸ்துமா, இரைப்பு, கஷ்ட மூச்சு, கப இருமல், போன்ற நோய்களால் அவஸ்தைப்படுவோர், மூக்கிரட்டை வேர் ஒரு பிடி, அருகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு 10 மட்டும் எண்ணிப் போட்டு மண் சட்டியிலிட்டு இரண்டு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பாதியாக சுண்டவைத்து பின்னர் வடிகட்டி வைத்து கொண்டு தினமும் 3 வேளை குடித்து வர. மேற்கண்ட நோய்கள் பூரணமாக விலகிவிடும். இதே குடிநீருடன் இரண்டு கொத்து கீழா நெல்லியும், ஒருபிடி நெருஞ்சில் செடியும், உடன் போட்டு குடிநீர் வைத்து தினம் இரு வேளை குடித்து வர, காமாலை, நீரேற்றம், சோகை, வீக்கம், நீர்க் கட்டு, மகோதரம், போன்ற வியாதிகளும் நீங்கி சுகம் காணும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பொதுவாக, மூக்கிரட்டை கீரையை சமையலுடன் பொரியல், கடைய, துவையலாக வாரம் இரண்டொரு தடவை சாப்பிட்டு வந்தாலேயே போதும்,- உடலுக்கு வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களோ, காமாலை, இரத்த சோகை போன்ற வியாதிகளோ வர வொட்டாமல் தடுத்துவிடலாம்.

கண் ரோகங்களுக்கு

கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு இதன் வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர, மாலைக்கண், கண் படலம், கண்பார்வை மங்கல் போன்றவைகளும் நீங்கி பார்வை நன்கு தெரியும். பொன்னாங் கண்ணி கீரையைப்போல, மூக்கிரட்டை கீரையும் நெய்விட்டு வதக்கி 1 மண்டலம் விடாமல் சாப்பிட்டு வர, கண் கோளாறுகள் நீங்கும்.

பித்தம் அதிகரித்து பித்தப் பிணியால் வருந்துவோருக்கு மூக்கிரட்டை பயன்படாது!

அழகும் பொலிவும் பெறலாம்

மூக்கு-இரட்டை என்ற பதம் மூக்கிரட்டையாகியது. இது காரணப் பெயராகும். அதாவது இரட்டைமூக்கு என்றால், சுவாசம் இரட்டித்து நீளும் என்பதாம். மூக்கிரட்டை என்றால் சுவாசம் இரட்டித்து ஆயுள் நீளும் என்பதே இதன் காரணப் பெயர். சமஸ்கிருத மொழியில் இதற்கு 'புனர் நவம்'' என்று பெயர். அதாவது நவம் என்ற ஒன்பது வாயில்களை உடைய மனிதப் பிறவிக்கு இந்த மூலிகை புனர் ஜென்மம் மீண்டும் வருவதாகத் தான் பொருள். நவத்துவாரத்தையும் புதுப்பிக்கக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது புனர் நவம்! மூக்கிரட்டையை நாள்தோறும் சமைத்துண்ணக் கெடுதலே வராது ஆண்களும் பெண்களும் இந்த மூக்கிரட்டைக் கீரையை தினமும் தவறாமல் சமைத்துண்டு வர அழகும், முகப்பொலிவும் பெற்று திகழ்வார்கள்.

''சீதகமகற்றுந் தினவடக்குங்
காந்தி தரும்
வாத வினையை மடிக்குந்தான் -
பேதி
கொடுக்குமதை உண்டாக்காந்
கோமளமை! பித்தர்
அடுக்குமே மூக்குரட்டை
ஆய்'

(அகத்தியர்)

லஞ்சமுண்ட கீரை!

[வேலூர் மருத்துவர், ஆ. இரா. கண்ணப்பர்]



published on 04.04.1971

சட்டப்படி லஞ்சம் என்ற வார்த்தை குற்றமாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால், மூலிகை உலகில் லஞ்சமுண்ட என்ற வார்த்தை கொண்ட மூலிகையும் உண்டு. இந்தப் பெயர் சர்வ சாதாரணமாக அழைக்கப்படுகிறது. இம் மூலிகையும் லஞ்சத்தை உண்டு விடுகிறதா என்று கேட்காதீர்கள். கீரை இனத்தைச் சேர்ந்த இதன் குணத்தைக் கண்டுதான் பெயரிட்டனர் போலும்! இதற்கு நேரிடையான பெயர் நச்சுக் கோட்டை மரம் என்பார்கள். சிலர் லஜ்ஜை கெட்ட என்ற வார்த்தை நச்சக்கெட்ட, நாசுக் கெட்ட என்று வழங்கி நச்ச கொட்டி என்றும் மருவியதாகக் கூறுகின்றனர். லஞ்சமுண்ட என்ற வார்த்தை தமிழ் மொழியல்ல. இதைத் தமிழில் சண்டி என்பார்கள். சண்டித்தனம் என்பதற்கு முரட்டுத் தன்மை என கூறலாம். சில இடங்களில் இதனை ''சண்டிக் கீரை'' என்றும் கூறுவர். இப்படி ஒரு மூலிகைக்குப் பெயர் அதன் குணத்திற்கேற்ப வந்ததாகக் கூறுவதைவிட, உடம்பில் எந்தெந்த வியாதிக்கு சண்டித்தனம்செய்யும் சக்தியுள்ளதோ அந்த வியாதியை இந்த வித மூலிகைகளுக்கு ஏற்றி படம் பிடித்துக் காட்டியுள்ளனர் என்றால் மிகையாகாது.

இந்த சண்டிக்கீரை மர வகுப்பு இனத்தைச் சேர்ந்தது. நாடு நகரங்களில், வீடுகளில் இதனை வைத்து வளர்ப்போரும் உண்டு. இதன் இலை இளம் பச்சையாக ஒரு கையகலம் வெண்மையான நரம்புகளை விட்டு வளரும். முருங்கையும் இந்த சண்டிக்கீரையும் உணவில் பயன்படும் காரணத்தால் இதனை வீடுகளில் வளர்த்து வருகின்றனர்.

குணாதிசயம்

பொதுவாக கீரை உணவாகப் பயன்படுவதில் அகட்டு வாய்வு அகற்றும். சிறுநீர் பெருக்கும் சகல வீக்கங்களையும் கரைக்கும், வலிகளையும் குறைக்கும். வாதக் குடைச்சல் நீங்கும்.

சண்டித்தனமான நோய்கள்

உடம்பில் சில நோய்கள் வந்தால் அவை எந்த வித சிகிச்சைக்கும் அசையாது சண்டித்தனம் செய்யும். சிலர் சட்ட திட்டங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள லஞ்சம் கொடுத்துப் பார்ப்பார்கள். அது போல இந்தக் கீரைக்கு லஞ்சம் கொடுத்தாலும் லஞ்சத்தினை விருந்தாக உண்டு விடும்! ஆமாம் கீல்வாதங்கள், மூட்டுவலிகள், வீக்கம், கால்களை நீட்ட மடக்க முடியாதபடியும், எழுந்திருக்க முடியாதபடி செய்யும் முடக்கு வாதங்கள் ஆகியவைகட்கு எல்லாம் இந்த லஞ்சமுண்ட கீரையை நாள்தோறும் பருப்புடன் சேர்த்து பொறியல், கடையல், துவையல் ஆக பகல் உணவில் நெய்யுடன் சேர்த்துத் தவறாமல், சாப்பிட்டுவர மேற்கண்ட வியாதிகளை வேருடன் களைந்து விடும்.

நரித்தலை வாதம்

லஞ்சமுண்ட மரத்தின் பட்டையை 5 பலம் எடுத்து 1 பலம் வெள்ளைக்கடுகு, சுக்கு 1 துண்டு, பெருங்காயம் மிளகை

வும் சேர்த்து மைபோல் அரைத்து கணுக்கை, முழங்கால், முட்டிகள் மூழிகள் ஆகிய இடங்களில், வீங்கி அசைக்க முடியாதபோது, அவைகளின் மேல் தடவி வர வலிகள் யாவும் மெதுவாக நீங்கி வீக்கங்கள் கரையும்.

சிறு விரல்கள், மூட்டுகளில் சப்தத்துடன் நெட்டை உடை தல்களுக்கு நடந்தாலும், உட் காரும் போதும் எழுந்திருக்கும் போதும் சிலருக்கு 'சொடக், சொடக்' என்று சப்தத்துடன் நெட்டை உடையும். இது ஒரு பெருந் தொல்லை மட்டுமல்ல, மற்றவர்கள் அருவருக்கக்கூடிய மனோநிலையை உண்டாக்குகிற வாத உடம்பினருக்குத் தான் இப்படி ஒரு நிலை உண்டாகும் அடிக்கடி சோம்பல் முறிக்கும் போது விறகு ஒடிக்கும் சப்தம் கேட்கும். இப்படிப்பட்டவர் களுக்கெல்லாம் லஞ்சமுண்ட கீரை என்னும் சண்டிக்கீரை ஏற் றதாகும்.

முறை விவரம்

சண்டிக்கீரை 2 கைப்பிடி அளவு குறுக அரிந்து மண்சட்டி யில் இட்டு 2 குவளை நீர்விட்டு அத்துடன் சோம்பு, சிட்டிகை (பெருஞ்சீரகம்) மிளகு 10 தட்டிப் போட்டு கொதிக்க காயவைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை, பகல் ஆக மூன்று வேளையாக 12 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கீல்களில் பசை ஊறி நெட் டை உடைவது நின்று கைகால் வலிகளும் ஓச்சலும் நிற்கும்.

ஒத்தடம்

சண்டிக்கீரையை மண் ஒட்டி லிட்டு விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி, சூடு பொறுக்குமளவு ஒரு துணியில் போட்டு, வீங்கி வலிதரும் கை கால் வலிகள் முடக்குவாதங்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க அவைகள் குணமாகும்.

ஓடு வாய்வு கட்டிகளுக்கு

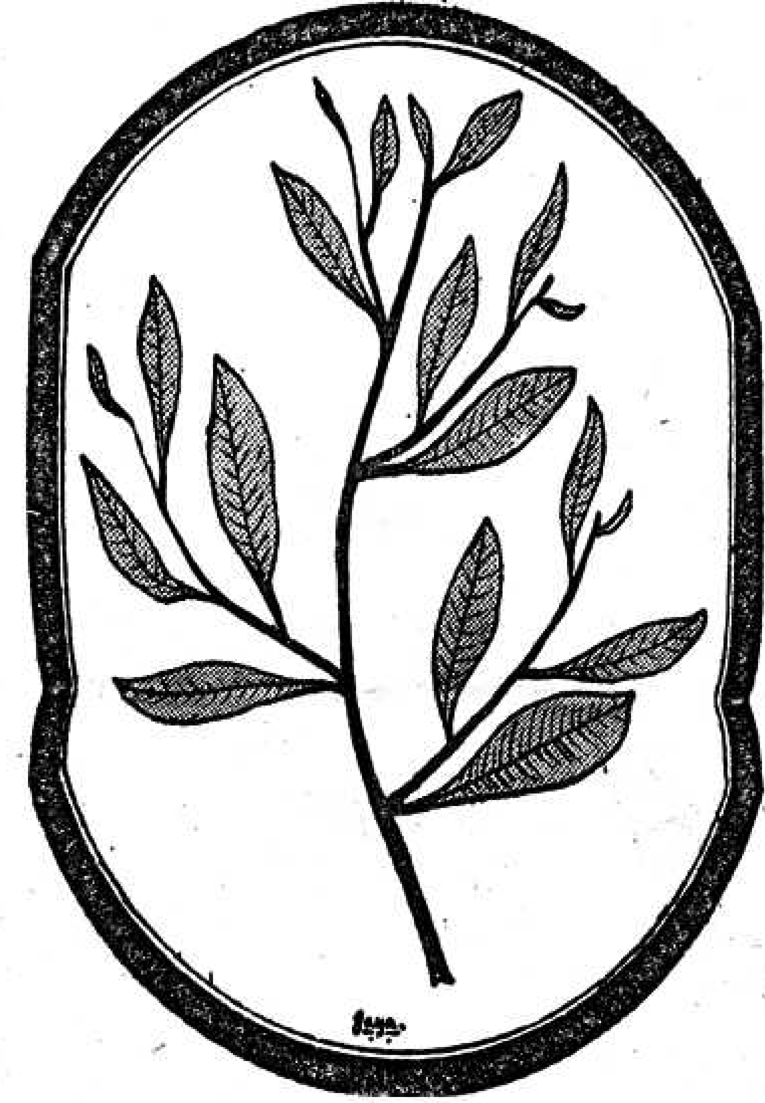
லஞ்சமுண்ட மரத்தின் வேர் பட்டையை ஒரு பலம் எடுத்து இடித்து அத்துடன் 2 லவங்கம் 4 மிளகு சேர்த்து தட்டி மண் சட்டியிலிட்டு ஒரு குவளை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி அரைக் குவளை வீதம் காலை மாலை கொடுத்துவர ஓடு வாய்வுகட்டிகள் ஒடுங்கிவிடும்.

முடக்கு வாதத்தால் கால் நீட்ட மடக்க முடியாது. படுக்கையாகிவிட்ட நோயாளி கட்கு இந்த லஞ்சமுண்ட கீரை யினை வேண்டிய அளவு எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு 50 மி.லி. ($1\frac{1}{2}$ அவுன்சு) வீதம் ஒருநாளைக்கு 5வேளை $2\frac{1}{2}$ மணிக்கு ஒருதரம் கொடுத்து வர 6 நாட்களில் முடக்குவாதத்தால் மடங்கிய மூட்டுகளில் அசைவு ஏற்பட்டு நீட்ட மடக்க முடிவதுடன் படுக்கைப் புண்கள் எல்லாம் மாறி நோயாளிக்குப் புத்துயிர் ஊட்ட சத்து கொடுக்கும் என்ப தில் ஐயமில்லை!

வாசகர்களே! லஞ்சத்தை விருந்தாக உண்டு நோயின் சண்டித்தனத்தை வேரோடு களைந்து எரியும் சண்டிக்கீரையை குறிப்பிட்ட நோய்களில் பயன் படுத்தி பூரண குணம் கண்டு பிறருக்கும் சொல்லுங்கள்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்:

விராலிச் செடி



published on 28.11.1971

தமிழகத்திலே குமரக்கடவுள் நின்ற இடம் எல்லாம் குன்றுகள்; குன்றுதோறாடும் குமரன் இருக்குமிடம் எல்லாம் மூலிகைகள்! இம் மூலிகைகளின் பெயராலேயே சில குன்றுகளும் உண்டு. உதாரணம், சென்னிமலை. இந்த மலையில் சின்னி என்ற மூலிகை வளரும் காரணத்தால் சின்னிமலை என்பது சென்னிமலை என வழங்கலாயிற்று. இதேபோல மருதமலை. முருகன் கோயில் கொண்டுள்ள இங்கு மருதமரம் பிரசித்தம். இந்த இரண்டு மூலிகைகளைப்பற்றியும் முன்னமேயே சுடரில் வாசக அன்பர்கள் படித்திருக்கலாம். இப்போது விராலியின் குணாதிசயங்களைப் பார்ப்போம்.

விராலி செடிகள் அடர்ந்துள்ள மலைதான் விராலிமலை எனப் பெயராயிற்று. முருகனை நினைக்கும் போதெல்லாம் மூலிகைகளையும் நினைவுக்குக் கொண்டுவர நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டுள்ளதல்லவா?

விராலிச் செடியைப் பற்றி உங்களுக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டிய நியாயமில்லை! ஏனெனில் இது உணவுப்பயன் உள்ள செடியல்ல. முழுக்க முழுக்க மருத்துவப்பயன் மிகுந்த மூலிகை. மருத்துவர்களும் ரசவாதிகளும்தான் இதனை தெரிந்து வைத்து இருப்பார்கள். இந்த விராலிச் செடிகள் வளர நீர்ப்பாங்கான இடங்கள் அவசியமில்லை. வரண்ட பூமிகள், மலைச்சரிவின் உயர்ந்த குன்றுகளில் குத்துச் செடியாக வளரும் வரண்ட சிறு சிறு புதர்களிலும் தன்னிச்சையாக வளர்ந்திருக்கும்.

விராலிச்செடி ஏறத்தாழ 5 முதல் 10 அடிவரையில் குத்துச் செடியாக வளரும். இந்தச் செடியின் இலைகள் அவ்வளவு பசுமையாக இருக்காது. வெளிர்பச்சை, மஞ்சள் நிறமாயும் இருக்கும். இதன் இலைகள் கீழ்நோக்கி விரியாமல் மேல்நோக்கி இருப்பதைப் படத்தில் காண்க. இலைகளும் மெல்லியதாக விரல் அகலத்தில் நீண்டு நிமிர்ந்து இருக்கும்.

உபயோகம்

விராலி இலைக்கும், பட்டைக்கும் தான் மருத்துவ குணம் உண்டு. இதனை அரிதாகவே நோய்களுக்குப் பயன்படுத்துவர். எதிலும் தீராத ஒருசில நோய்களுக்கு மட்டும், சஞ்சீவியாகி பூரண குணம் காணக்கூடியது.

விராலி இலை துவர்ப்பானது உடலை உரமாக்கி, கபத்தை இளக்கும் சக்தியுள்ளது. செடியின் பட்டை மிகவும் கைப்பு ருசியானது. முறை வெப்பமகற்றுவதில் நிகரற்றது.

இலையின் பயனும் முறையும்

விராலி இலையை இடித்துப் பிழிந்தால் சாறு வராது! ஆனால் இதில் நாட்டு மருத்துவர்கள் சில வகைப் பாஷாணச்சுண்ணங்களைப் போட்டு சாறு எடுப்பார்கள். இந்தச் சாற்றின் உதவியைக் கொண்டுதான் தீராத நோய்களைத் தீர்க்கும் கல்ப மருந்துகளைச் செய்வார்கள்.

சிலர் ரசவாத முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு தோல்வி காணுவர். ரசவாதிகள் இப்படி சாறு வராத மூலிகைகளில் தான் தங்கம் செய்ய முடியும் என்று நம்பி, முயன்று முயன்று இறுதியாக "வாதங்கெட்டு வைத்தியனாவான்" என்ற பழமொழிக்கேற்ப வைத்தியத் தொழிலை மேற்கொள்ளுவார்கள். அல்லது ரசவாதத்தால் தங்கம் செய்யும் ஆசையினால் மட்ட உலோகங்களைப் போட்டு சாற்றைக்கொண் ஊதி, ஊதி, மதிமயங்கி பைத்தியம் பிடித்துப் போவோர்களும் உண்டு.

தீராத இருமல், காசம் கப நோய்கள்

ஒரு பிடி விராலி இலையை ஒன்றிரண்டாக இடித்து, ஒரு மண் பாண்டத்திலிட்டு ஒரு குவளை நீர் விட்டு மூடிவைக்க 24 மணி நேரத்தில் சிகப்பான நீராகி இருக்கும். அதை அப்படியே வடித்துக் கொண்டு அதில் 20 மில்லி. லிட்டர் காய்ச்சிய பசும்

பால் 100 மி. லிட்டர் சேர்த்து சிறிது கற்கண்டு போட்டு காலை மாலை பாதியாக்கி இரண்டு வேளை குடித்து வரவும். இதனால் நாள் பட்ட நுரையீரல் நோய்கள், கணை சூடு, காய்ச்சல், கப நோய்கள், இருமல் கட்டியாகி விட்ட சளி ஆகியவை படிப் படியாக குணமாகும். இந்த முறைப்படி நோய் குணமாகி வரும்போது, மாமிச உணவு புகை, குடி வகைகளை நீக்குவது அவசியம். இந்தப் பழக்கங்களை

விடமுடியாதவர்கள் விராலியைக் கை-யாலும் தொட அருகதையற்றவர் ஆவர்.

விராலி இலைக்கு மட்ட உலோகங்களில் உள்ள களிம்பை நீக்கும் சக்தியை இறைவன் படைத்துள்ளான். இத்தகைய சக்தியுடைய மூலிகைக்கு உடம்பில் உள்ள களிம்பையும் நீக்கும் சக்தியுள்ளபடியால், விராலியை நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தும் சமயம், புறவாழ்க்கையில் தூய்மை கெட்டால் நோய்கள் எங்ஙனம் தீரும்? எனவே மேற்கூறிய பத்திய மருந்து உபயோகப்படுத்தினுல், நவீன மருத்துவங்களால் கைவிடப்பட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

ஆரம்பப் புற்று நோய்க்கும் இதுபோலவே கொடுத்துவரலாம்.

ஆழ்ந்து வியாபிக்கும் கட்டிகள் உடைய

துடை, புட்டம், முதுகு மற்றும் ஆழ்ந்த சதையில் கட்டிகள் உடையாமலும் பழுக்காமலும் வேதனை செய்யும். இப்படிப்பட்ட கட்டிகள் வந்தால், அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு அவை ஆறுவதற்கு மாதக்கணக்கில் படுக்கையில் கிடந்து அவஸ்தைப்பட வேண்டியதில்லை. ராஜ பிளவை, கழலைக் கட்டிகள், ரத்த சீழ் கட்டிகள் பெருந்து நாட்பட்டு வரும்போது. விராலி இலையை வேண்டிய மட்டும் எடுத்து சிற்று மணக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி இரவில் கட்டிவர, இரண்டுமூன்று தடவையிலேயே கட்டி உடைந்து அதிலுள்ள சீழ்-ரத்தம் யாவும் வெளிப்பட்டுப் போகும். நாட்பட்டு உடையாமல் தொல்லை கொடுக்கும் கட்டிகளுக்கு அற்புத இயற்கை நிவாரணி விராலி இலை. கல்போன்று கனத்து உடையாத கட்டிகளும் விராலி இலையை வைத்துக்கட்டுவதால், ஐஸ் கட்டி கரைவது போல் கரையும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

ரச வாதத்தில் விராலி

சித்தர் ரசவாத காவியங்களில் விராலி பற்றி கூறியிருப்பதை இங்கு குறிப்பிடத் தேவையில்லை. ஏனெனில் இவைகளைப் பற்றி குறிப்பிட்டசித்தர்களே ரசவாதம் செய்யப் போவோர்கட்கெல்லாம் கிட்டாது! அவர்களுக்கென்றே

ஓர் லட்சணம் உண்டு. இன்னின்ன திதி, நட்சத்திரங்களில் பிறந்தோர்களும், தெய்வ அருள் பெற்று மனம் பழுத்தோர்களுக்குந்தான் ரசவாதம் சித்தியாகும் என்று கூறிவிட்டார்கள்.

வளமான தழைகளிலே வகாரமேது
கோழியண்டம் காரமேது?
அண்டமாவது கோழியின் அண்டமா?
பிண்டமாவது தன்தலைப் பிண்டமா?
வண்டர்களே! இது ரெண்டையுல்
காண்டபோதல்லவோ காணுபது

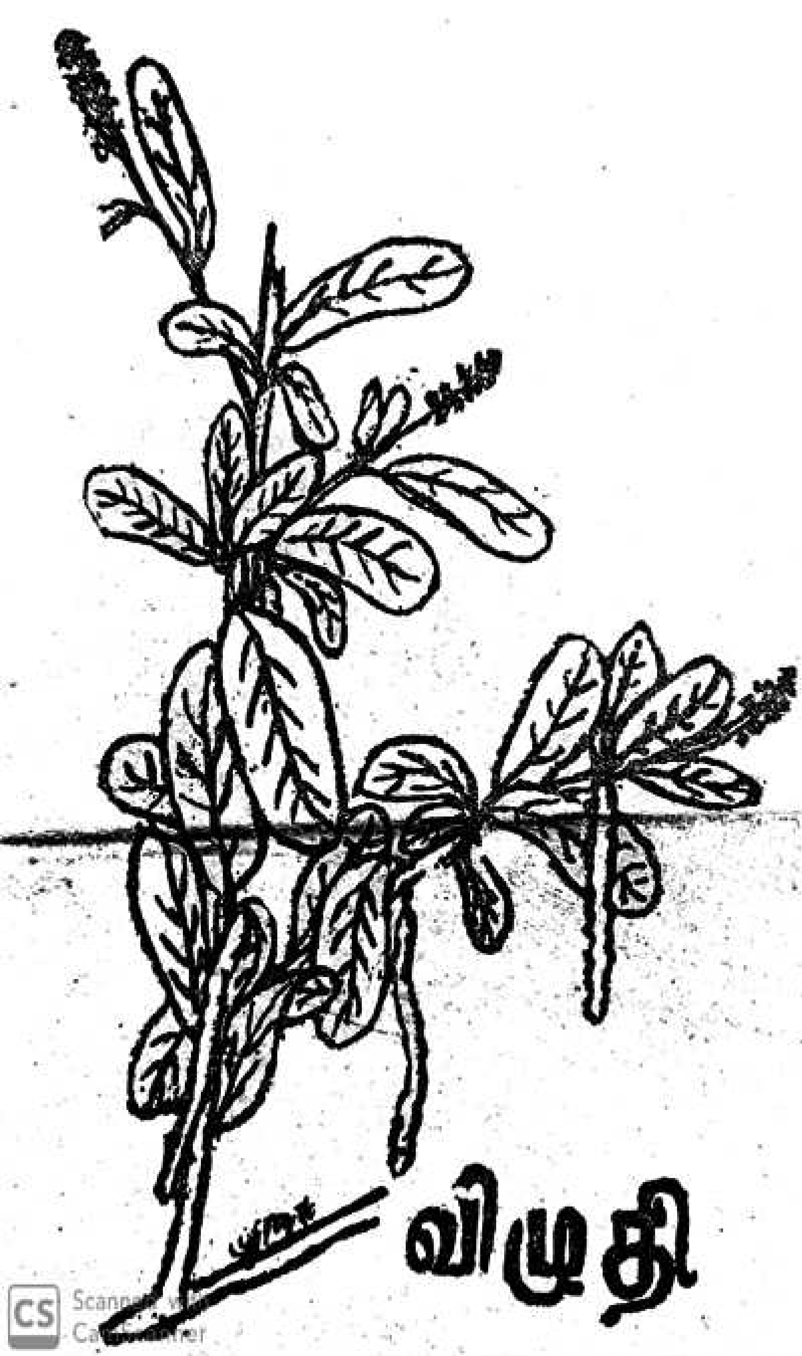
விராலிபட்டை

விராலிப்பட்டை வேம்புச் சுவைக்குச் சமமானது. இதை முறை சுரங்களுக்கும், குளிர் காய்ச்சலுக்கும் பயன்படுத்த அவை நீங்கும். முறை விபரம்: நன்கு உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்த பட்டைப் பொடியை 5 கிராம் வரையில் காலை மாலை தேனில் உண்டுவர வேண்டும். இதனுல் கபசுரம், நிமோனியா, முறை ஜுரங்கள், மலேரியா கொசுக்கடி ஜுரங்கள், மற்றும் வாத ஜுரங்கள் யாவும் நீங்கும். மேநாட்டு பெருவியன் பட்டை என்ற (Cinchona Bark) மருந்துக்கு சமமாக இந்த விராலிப் பட்டை பயன்படக்கூடியதாகும்.

வீக்கங்களுக்கு

விராலிப்பட்டையை பால் விட்டு அரைத்து மேலே பூசிவர, வீக்கங்கள் விரைவில் கரைந்து விடும்.

விராலிமலை முருகனை நினைக்கும் தோறும் இந்த விராலி செடியும் மனதில் தோன்றட்டும்.



published on
22.06.1969

விழுதியைத் தெரியாத கிராம மக்கள் இருக்க முடியாது. ஆனால் இதன் உபயோகம் பற்றிய விஷயங்களை தற்காலம் மறந்து போயிருக்கலாம். இந்த விழுதியை விழுதிக் கீரை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவர். குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த இந்த விழுதி ஏறத்தாழ மாதுளம் இலையைப் போல் இரண்டங்குலம் நீளமாக பச்சை பசேல் என்று இருக்கும். இதன் காய்கள் இரண்டங்குல நீளமாக, பச்சையாகவும் இருக்கும்.

விழுதிக் கீரையை சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டு வழக்கம். அதே போல் காயும் தொகையலாகச் சேர்த்து உண்பார்கள். காய் நல்ல ருசியாக இருக்கும்.

பொதுக் குணமும் பயனும்!

விழுதிக் கீரையின் பொதுக் குணம் யாதெனில் வாத நாராயணன் கீரைக்கு ஒப்பாகும். வாத வீக்கங்களை கரைக்கும். மலத்தை நீராக்கி வெளித் தள்ளும். வாத நீர்களை வெளியேற்றிவிடும். வாத நீர் குத்தல் குடைச்சல் நீக்கி வலிகளைப் போக்கும்.

மலச்சிக்கல் தீர

விழுதி இலையைத் தேவையான அளவு எடுத்து குறுக அறிந்து, மிளகுடன் ரசம் வைத்து சோற்றுடன் கலந்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் நீங்கி இரண்டு முதல் நான்கு தடவை ஆயாசம் இன்றி பேதியாகும். பேதியுடன் மலக்குடலில் தங்கிய மலப்புழுக்கள் வந்து விழும். அக்கினி மந்தத்தால் உண்டான பசிமந்தம் நீங்கி நல்ல பசி எடுக்கும். சீரண உறுப்புக்களை சரிவர இயங்க வைத்து உணவுகளை செரிப்பிக்கும். விழுதி ரசத்துடன் இஞ்சி, கொத்தமல்லி புதினா. கருவேப்பிலையும் சேர்த்து பூண்டு மிளகுடன் சிறிது ஆமணக்கெண்ணை தாளிதம் சேர்த்து தாராளமாகக் குடிப்பதால் மேல் கண்ட நோய்கள் எல்லாம் விலகும். வாரம் இரண்டு முறை செய்தால் போதும்.

விழுதி இலை பேதி முறை!

விழுதி இலையை மட்டும் 2 கைப்பிடி அளவு, 1 லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி அரைலிட்டராகக் சுண்ட வடிக்கட்டிக் கொண்டு அதில் 50 கிராம் சிற்றாமணக்கு எண்ணை கலந்து அடித்து காலை வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குச் சாப்பிட, பழைய துர்நாற்றம் வீசும் மலம் வெளிப் படும். மூல ரோக முண்டயவர்கட்கு மிகச் சிறந்த முறை விழுதிக் கஷாயம். மேலும் இந்த முறையால் வெண்குட்டம் கழலைக் கட்டிகள், வாதநீர், பித்தநீர், மலக்கிருமிகள் விலகுவதுடன் கடுவான், கரப்பான்

போன்ற சொறி சிரங்குகள், மலச்சிக்கலால் வந்தவை நீங்கி விடும். வாதத்தால் வந்த சூலை யும் நீங்கி விடும்.

"விழுதித் தழை கரப்பான்
வெண் மேகம் நீங்கும்.
பழுபாடுவன் சூலை நோய்
மாறும்- எழுபேதி
யாக்கும் அதிமந்தம்
அகக்கிருமி துன் மலமும்
போக்கும் அதுவே புகல்."

என்று அகத்தியனார் பாடல்விழுதி இலையின் விசேஷ குணத்தை எடுத்துரைக்கின்றது.

கரப்பான் வாத வீக்கங்கள் கரைய

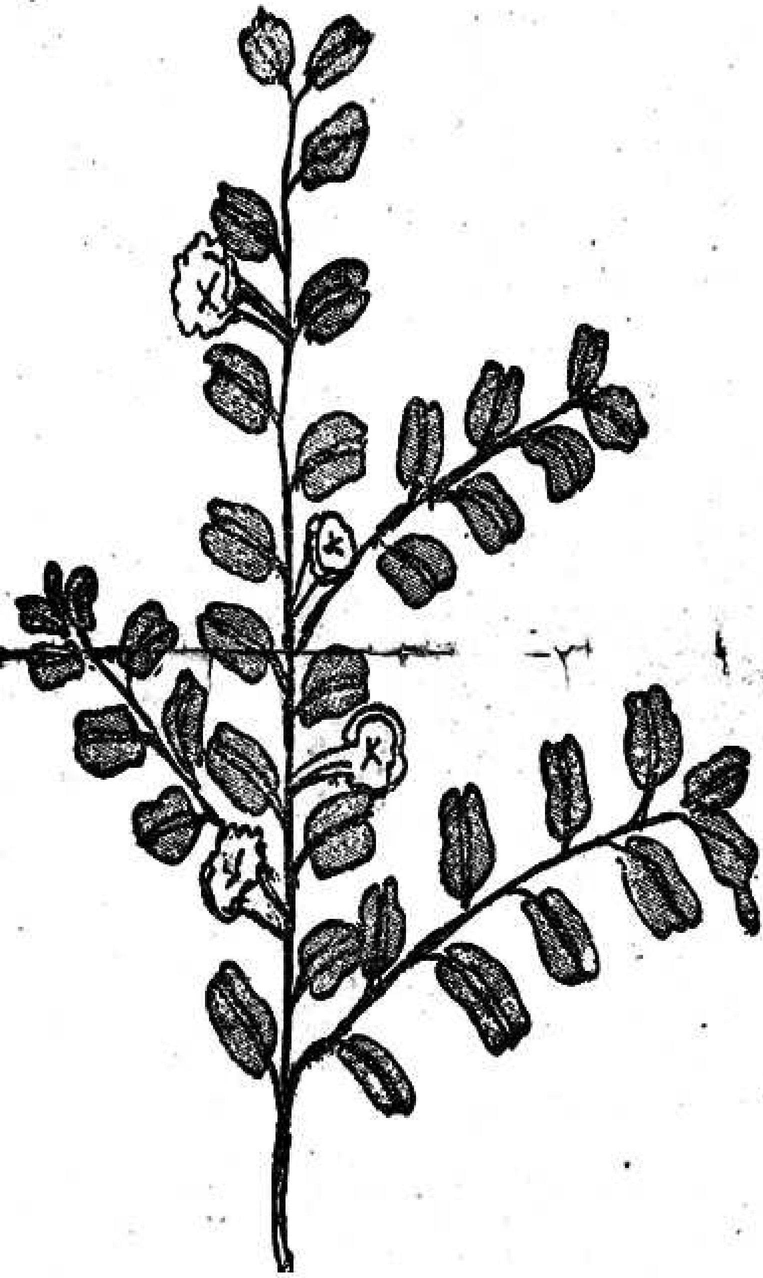
விழுதி இலையை விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி, வாத வீக்கம் கட்டிகள், சொறி, கரப்பான் இவைகளுக்கு இளஞ்சூடாக கட்டி வர (இரவில் கட்ட வேண்டும்) ஒரு வாரத்தில் யாவும் குணமாகும்.

வெண் குட்டம் நீங்க!

வாரம் இருமுறை விழுதி இலை ரசம் சாப்பாட்டடில் சேர்த்துக் கொண்டு விழுதிக் காயை வற்ற விட்டு இரவு நேர உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இலையை நன்கு உலர்த்தி பொடித்துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெ யுடன் சேர்த்து வெள்ளையான இடங்களில் பூசிவர அவை மாறும்.

விழுதியின் குணம் பொதுவாக வாத பித்த நீர்க் குற்றங்களைப் போக்குவதில் வாத நாராயண இலைக்கு நிகரானது என்பதில் ஐயம் இல்லை.

"விஷ்ணுக் கிரந்தி"



published on
19.04.1970

விஷ்ணுக்கிரந்தி என்ற மூலிகை தரையில் படரும் பூண்டினம். இது அருகம் புல்லுடன் சேர்ந்து வளரும். அருகம்புல் ஒரு பெரிய அற்புத சக்தி வாய்ந்த மருந்து என்றால். அதை இந்தக் காலத்தில் பொறுமையுடன் கேட்போர் மிகமிகக் குறைவு. ஆனால். இதே அருகம்புல்லில் 292 வித வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளது என்று ஒரு விஞ்ஞான மருத்துவர் ஆங்கிலத்தில் விமரிசனம் செய்தால் அதைப் படித்து விட்டு. ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிப் போவார்கள்! நமது நாட்டின் சிறப்பான அம்சம்

வேலூர் டாக்டர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மூலிகைகள். இதைப் பற்றிய ஆர்வம் நமது நாட்டு மக்களுக்கு இருத்தல் வேண்டும். மூலிகைகளின் வேர். தழைகளைக்கொண்டு தயாரித்த மாத்திரைகளும், ஊசி மருந்துகளும் நம் நாட்டிற்கு ஏராளமாய் இறக்குமதியாகி அதிக விலைக்கு விற்பனையாகின்றன. மூலிகைகளின் வேர், தழைகள் இன்றும் வெளிநாடுகளுக்குப்பெருமளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன.

சாதாரணமாக சமவெளிப்புல் தரைகளில் அருகம்புல்லுடன் சேர்ந்து விளையும் பூண்டு இனம் அநேகம் உண்டு. இவைகளில் முக்கியமாக விஷ்ணுக்கிரந்தி மிகச் சிறப்புடைய பூண்டினம்: சுமார் ஒரு சாண் நீளத்திற்குக் கொடியாக ஓடி. மெல்லிய காம்புடன் ஒற்றை இலைகளை காம்புகளின் இரு புறமும் விடும். இலை சுமாராக காப்பிக் கொட்டை அளவு இருக்கும் கொடிக்காம்பு கணுக்களுக்கிடையே மணி வடிவமுள்ள செந்நிறப் பூக்கள் விட்டு வளரும். இலைகள் வட்டமாக நடுவே வெள்ளை நிறம் உள்ளதாய் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

[illegible] மக்கள் விஷ்ணுக்கிரந்தியை ஆபத்துக்குதவும் நண்பனாகவே கருதுகிறார்கள். இந்தப் பூண்டு இனத்தை சமையல் வகையில் உணவாகக் கொள்ளுவது இல்லையென்றாலும் காய்ச்சல் நோய்களுக்கு இதனைப் பயன்படுத்துவார்கள்.

பொதுக் குணமும், பயனும்

விஷ்ணுக் கிரந்தி என்ற இந்தப் பூண்டு இனத்திற்கு தாக மகற்றும் செய்கையும், வெப்பமகற்றும் செய்கையும் இயற்கையாகவே உண்டு. மேலும் உடலை உரமாக்கவும், உடலைத் தேற்றவும் சக்தி உள்ளது. மேலும் உடலிலுள்ள புழுக்களை அழிக்கும் தன்மையும் பெற்றுள்ளதுகோழையை அகற்றி வியர்வையைப் பெருக்கி வெளியேற்றுகின்றது.

"இயற்கை ஆண்டி பயாடிக்'

ஆங்கில வைத்தியத்தில் 'ஆண்டிபயாடிக்'' என்ற நவீன கண்டுபிடிப்பு உள்ளது. எண்ட்ரோமைசின், குளோரோமைசின், ஸ்டெப்டோமைசின், பெனிசிலின் ஆரோமைசின் போன்ற பலவித மைசின் பேட்டண்ட் மருந்துகளுக்கு என்ன குணம் உண்டோ அவ்வளவு குணதிசயங்களும் இந்த விஷ்ணுக் கிரந்திக்கு உண்டு!

நோய்களின் உக்கிரத்தையும், வேதனைகளையும் தணித்து அதே நேரத்தில் உடலுக்கு உரமும், உடலைத் தேற்றவும், கிருமிகளை நாசம் செய்யவும் கூடிய மருந்துக்கு நவீன வைத்தியத்தில் 'ஆண்டிபயாடிக்' என்று கூறுவர். இவ்விதமான மருந்துகளை நெடுங்காலம் ஆராய்ந்து பலவித கூட்டு மருந்துகளைச் சேர்த்து தயாரித்து. முதலில் எலிகளுக்கும், பிராணிகளுக்கும் கொடுத்து, அவைகளின் மேல் என்னென்ன விளைவுகள் உண்டாகின்றனவோ அவைகளைக் குறிப்பெடுத்துக் கொண்டு, பிறகு நோயாளிகளிடம் உபயோகித்து, அதனால் உண்டாகும் நல்ல பயன்களை மட்டும் விளம்பரம் செய்கிறார்கள். ஆனால் இந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்து சாப்பிட்ட பின்பு தீய விளைவுகள் ஏற்பட்டு பல நபர்களுக்கு காது செவிடும், கண் பார்வைக் குறைவும், மற்றும் பலவித வலியும், சர்மநோய்களையும் தோற்றுவிப்பதாகவும் கூறுகின்றனர்.

இறைவனால் படைக்கப்பட்ட மூலிகைகளில் உள்ள இயற்கை 'ஆண்டிபயாடிக்' குகளால் எந்தவித பின் விளைவும் ஆபத்தும் வராது என்பதை நிச்சயமாக நம்பலாம்.

காய்ச்சல் நோய்களுக்கு

''விடாத காய்ச்சல் விஷ்ணுக் கிரந்தி'' என்ற பழமொழி ஒன்று உண்டு. காய்ச்சல் எந்தவிதமானதானாலும் அது விட்டுவிட்டு வந்தால் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. காய்ச்சல் ஆரம்பித்தது முதல் விடாமல் அடித்தால், கவலைக்கிடமாகும்! எனவேதான் விடாத காய்ச்சலுக்கு விஷ்ணுக் கிரந்தி என்று சொன்னார்கள்.

தற்காலம் 'டைபாயிட்' என்று சொல்லப்படும் ஜன்னிபாதக் காய்ச்சலுக்கும் 'நிமோனியா' என்று கூறப்படும் கபக் காய்ச்சலுக்கும், காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த எண்ட்ரோமைசின் குளோரோமைசின் போன்ற குழாய் மாத்திரைகளையும் க்ஷயரோகக் காய்ச்சலுக்கு ஸ்டெப்டோமைசின் என்ற ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளையும் பயன்படுத்துகின்றனர். இவைகள் என்ன செய்கின்றன? ''நாற்றமடிக்கும் சாக்கடைக்கு மூடி போட்டு வைத்தாற்போல'' அந்த மருந்து பரவி 24 மணி நேரமும் அமுக்கி வைக்கிறது. மறுநாள் மீண்டும் இந்த மருந்து குழாய்களைப் போட்டு அமுக்கி வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் காய்ச்சல் மீண்டும் தலைதூக்கும்.

தீவிர நோய்களில் காய்ச்சல் என்பது தலைவலி போல் வருவது, பொதுவான ஆரம்பக் குறிதான் துவக்கத்திலே காய்ச்சல் கடுமை தணியாமல் இரண்டு நாட்கள் விடாமல் அடித்தால் அது விடாத காய்ச்சல் என்று தீர்மானித்து முதலில் காய்ச்சல் தணிய நம் நாட்டு பெரியோர்கள் இந்த விஷ்ணுக் கிரந்தியை தேடிப் போவார்கள்!

முறை விபரம்

விஷ்ணுக்கிரந்தி, பற்பாடகம், கண்டங்கத்திரி வேர், ஆகிய தூதுவளை இந் நான்கும் 30 கிராம் ஓர் யாக எடுத்து, இடித்து சிதைத்து மண் சட்டியில் போட்டு அரைப்படி தண்ணீர்விட்டுகால்படியாகச் சுருக்கிய நீரை வடிகட்டி காய்ச்சலுக்கு 102 டிகிரி இருப்பின் காலை, மாலை 50 மில்லி வீதம் கொடுக்கவும். 104க்கு மேல் அடிக்கும் காய்ச்சலுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு மேஜைக் கரண்டி வீதம் கொடுத்து வர ஒரே நாளில் 102 டிகிரிக்கு இறங்கும். பிறகு தினம் இரண்டு, மூன்று வேளையாகக் கொடுக்க மூன்றே நாளில் விடாத காய்ச்சல் எல்லாம் விலகிப் போகும். டைபாயிட் நோயாளிகளுக்கு 21 நாட்கள் வரையில் காய்ச்சல் இருந்து கொண்டே இருக்கும் என்ற நிலையை இந்த விஷ்ணுக் கிரந்தி தலைகீழாக மாற்றிப் போடும்!

க்ஷயரோக காய்ச்சலுக்கு

டியூபர்கிலோசிஸ் என்று சொல்லப்படும் (க்ஷயரோக) எனும் புருக்கி காய்ச்சலுக்கு மாதக்கணக்காக ஒரே நிலையில் 102, 103டிகிரியாக காய்ந்துகொண்டே இருக்கும். நோய்களில் தாகம் இராது. எனவே மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் பற்பாடகத்தை நீக்கி, அதற்குப் பதிலாக ஆடாதொடை இலையைச் சேர்த்து குடிநீராக்கி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். (அதாவது விஷ்ணுக்கிரந்தி, ஆடா தொடை, கண்டங்கத்திரி. தூதுவளை).

வாதநோய் காய்ச்சலுக்கு

சிலருக்கு விடாத காய்ச்சல் கண்டு கை, கால் விழுந்து போகும் அதாவது பாரிசவாய்வு காணும் முன்பும் விடாத காய்ச்சல் வருவதுண்டு. இவர்களின் கை நாடியை முற்காலத்து மருத்துவர்கள் கணித்து வாதம், வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட காய்ச்சல் என்று கூறி விஷ்ணுக் கிரந்தி, நற்சங்கன், ஆடாதொடை இவை மூன்றும் ஒரு துண்டு சுக்கும் சேர்த்துக் குடிநீராக்கி, நோய்க்குத் தக்கபடி அளவு முறைகளைக் கொடுத்து நோய்களை உடனடியாக வேருடன் களைந்து விடுவார்கள்.

குன்மக் காய்ச்சல்

சிலருக்கு வயிற்றுக் கோளாறு, செரியா மந்தம், புளிச்சேப்பம், அல்லது அஜீரண பேதிகளால் விடாத காய்ச்சல் உண்டாகும். டைபாயிட் காய்ச்சலிலும் சிலருக்கு பேதியாகும். ஆனால் அஜீரணம் வயிற்றுக் கோளாறு இருக்காது. எனவே இம்மாதிரியான குன்மக் காய்ச்சல்களைக் கண்டு

விஷ்ணுக் கிரந்தியும், துளசி இலையும் சமமாக 50 கிராம் எடுத்து மை போல் அரைத்து காலை, மாலை இரு வேளை இரண்டு உருண்டை போட்டு வெந்நீர் ஒரு குவளை குடிக்க இந்தக் காய்ச்சல் விட்டுப் போகும்.

சீதபேதி நிற்க

விஷ்ணுக் கிரந்தி, பூண்டை மட்டும் வேருடன் எடுத்து களிமண் நீக்கி சுத்தி செய்து அதை அம்மியில் வைத்து அரைத்து காலை மாலை இரு கொட்டைப் பாக்களவு கட்டி எருமைத் தயிரில் கலக்கிக் கொடுக்க இரத்த சீதமாகக் கழிவதும், நாள்பட்ட சீதபேதியும் ஒழியும். காரம், புளி நீக்குவது நல்லது.

கண்டமாலைக் கட்டிகளுக்கு

கழுத்தைச் சுற்றி வரும் கட்டிகளுக்கு கண்டமாலை என்று கூறுவர் இந்தக் கட்டிகள் உள்ளவர்கள் தினமும் விஷ்ணுக் கிரந்தியை அரைத்து காலை மாலை இருவேளையும் நெல்லிக்காயளவு பசும் பாலில் சாப்பிட்டு வர 40 முதல் 90 நாளில் கட்டிகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்!

மேக அனல், வெட்டைச் சூடு நீங்க

விஷ்ணுக்கிரந்தி ஓரிதழ்த்தாமரை, கீழா நெல்லி இவைகளை மூன்று உருண்டைகளாக்கி காலை, பகல், இரவு சாப்பாட்டிற்கு அரை மணி முன்பாக சாப்பிட்டு பால் குடித்து வர நரம்புத்தளர்ச்சி பலவீனம், ஞாபக மறதி இந்திரிய ஒழுக்கு, மேக அனல், வெட்டைச் சூடு யாவும் நீங்கி உடல் தணிந்து சரீர புஷ்டியும் பலமும் பெருகும்.

''மால் பார்க்க தேவி சிவப்பாள்'' என்பது சித்தர் பாடல். இதன் பொருள் விளக்கம் யாதெனில் விஷ்ணுக் கிரந்தி சாறினால் தாளகம் செந்தூரமாகும் என்று பொருள். இம்மாதிரி பொருளை எல்லாம் தற்கால சித்த மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்தறிதல் சிறப்பு அல்லவா?

செய்யமா விஷ்ணுக்கிரந்தி தீராத வல்ல சுரத்தை யறுக்கும் அனல் தணிக்கும் வெய்ய கபகாச இருமலையும் கட்டறுக்கும் வாதத்தால் ஊசலாடும் பிணி போக்கும்.

(கு.மு.)

வாசக அன்பர்களே! இனியாவது இயற்கை ஆண்டிபயாடிக்குகளை (விஷ்ணுக் கிரந்தி போன்ற காயகல்ப மூலிகைகளை) நன்கறிந்து வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தி நோயைப் பூரணமாக முறியடித்து மகிழ்ந்திடுங்கள்!